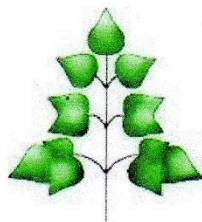


Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение гимназия № 174  
МАОУ гимназия № 174

ПРИНЯТО  
решением  
Педагогического совета  
МАОУ гимназии № 174  
(протокол от 29.08.2019 г. № 1)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МАОУ гимназии № 174  
С.А. Кургайев  
Приказ от 30.08.2019 г. № 170



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
Лаборатория здоровячков**

*Направление: спортивно-оздоровительное  
Возраст учащихся: 7-10 лет  
Срок обучения: 1 год (34 час)*

**Составитель:**  
*Гринь Наталья Николаевна  
учитель начальных классов*

Екатеринбург, 2019 г

## Раздел 1. Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по *спортивно-оздоровительному* направлению «Лаборатория здоровячков» 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Лаборатория здоровячков» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и

содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.).

В нашей гимназии за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья.

На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в гимназии, на заседании педагогического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Лаборатория здоровячков» для обучающихся 1-4 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся начальной школы.

## **1.2 Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Лаборатория здоровячков» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Лаборатория здоровячков» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей **цели:**

-формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения, а также развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

**1. Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

**2. Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника - это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школа.

Следовательно, выпускник младших классов образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку,

- взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
  - укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

### 1.3. Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Лаборатория здоровячков» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

#### Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

предмет	содержание учебной дисциплины	содержание программы «Лаборатория здоровячков»
Литературное чтение	Чтение произведений Ю.Тувима, русских народных сказок, сказка	Просмотр кукольных спектаклей. Подбор пословиц и поговорок.

	«Колобок». Устное народное творчество	
Окружающий мир	Сезонные изменения в природе. Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	От замысла к результату. Технологические операции.
Изобразительное искусство	Мир фантазии	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка»
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. День здоровья «Дальше, быстрее, выше»
Музыка	Выразительность музыкальной интонации	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций Бетховина, Шопен, Штрауса, Глинки и т.д

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

### 1.4. Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Лаборатория здоровячков» предназначена для обучающихся 1-4 классов.

Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
Игры	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим —Я б в спасатели пошел «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
Беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и грипп
Тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли «Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
Круглые столы	«Как сохранять и укреплять своё здоровье» Мир моих увлечений
Школьные конференции	В мире интересного
Просмотр тематических кинофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.
Экскурсия	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
Дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» . «За здоровый образ жизни»
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение»

	Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки
театрализованные представления, кукольный театр	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки
участие в городских конкурсах «Разговор о правильном питании»	«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусоности» «Хлеб всему голова» «Что даёт нам море»

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Лаборатория здоровячков» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

### **1.5. Количество часов программы внеурочной деятельности их место в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Лаборатория здоровячков» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю:

1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Лаборатория здоровячков» состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения, обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различные рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Лаборатория здоровячков», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

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

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

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Лаборатория здоровячков» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.



## 2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальных учебных действий (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенные обучающимися в ходе изучения учебных предметов, опыт приобретения новых знаний, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Лаборатория здоровячков» является формирование следующих умений:

- **Определять и высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Лаборатория здоровячков» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## **2. Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации:  
**ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

## **3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

## **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### **2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по

спортивнооздоровительному направлению «Лаборатория здоровячков» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, на транспорте, в общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о полезных и вредных продуктах, значение режима питания.

**уметь**:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать —полезные и —вредные продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя,

наркотиков, сигарет;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств:

отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть

СИЛЬНЫМ И ЛОВКИМ.

## 2.2. Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Лаборатория здоровячков» предполагает обучение на двух основных уровнях:

первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;

второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики.

Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

### Раздел 3. Тематическое планирование «Лаборатория здоровячков» 1 класс

#### «Первые шаги к здоровью»

**Цель:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

**Категория слушателей:** обучающиеся 1 класса

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю, 33 часа в год

№	Наименование разделов и дисциплин	Всего час	В том числе		Форма контроля
			лекции	Практические занятия	
1	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник

	праздник				
2	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
3	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	викторина
4	IV Я в школе и дома	6	3	3	Игра-викторина
5	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Круглый стол
6	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Ролевая игра
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого	33	14	19	

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

#### 1 класс

#### «Первые шаги к здоровью»

#### Цель:

первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

**Категория слушателей:** обучающиеся 1 класса

**Срок обучения:** 1 года

**Режим занятий:** 1 час в неделю(33 часа)

	Наименования разделов и дисциплин	Все го	Да та	В том числе			Форма контроля
				лек ци и	Выездные занятия, стажировк и деловые игры	Практиче ские занятия	
1	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	4		1	1	2	
1.1	Дорога к доброму здоровью	1	5.09			1	
1.2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1	12.09			1	
1.3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1	19.09	1			
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал «Мойдодыр»	1	26.09		1		праздник
2	<b>Питание и здоровье</b>	5		3		2	
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	03.10	1			
2.2.	Культура питания Приглашаем к чаю	1	10.10			1	
2.3	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр) умеем ли мы правильно питаться?	1	17.10	1			
2.4	Как и чем мы питаемся		24.10	1			
2.5	Красный, жёлтый, зелёный	1	07.11			1	викторина
3	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	7		3		4	
3.1	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	1	14.11	1			
3.2	Полезные и вредные продукты.	1	21.11	1			
3.3	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1	28.11	1			
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	05.12			1	

3.5	Как обезопасить свою жизнь	1	12.12			1	
3.6	День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1	19.12			1	
3.7	В здоровом теле – здоровый дух	1	26.12			1	Викторина
4	<b>Я в школе и дома</b>	6		3		3	
4.1	Мой внешний вид – залог здоровья	1	16.01	1			
4.2	Зрение – это сила	1	23.01	1			
4.3	Осанка – это красиво	1	30.01			1	
4.4	Весёлые переменки	1	06.02			1	
4.5	Здоровье и домашние задания	1	13.02	1			
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1	20.02			1	Игра - викторина
5	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	4		1		3	
5.1	«Хочу остаться здоровым».	1	27.02	1			
5.2	Вкусные и полезные вкусности	1	06.03			1	
5.3	День здоровья «Как хорошо здоровым быть»	1	13.03			1	
5.4	«Как сохранять и укреплять своё здоровье»	1	20.03			1	Круглый стол
6	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	3		2		1	
6.1	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	03.04	1			День вежливости
6.2	Вредные и полезные привычки	1	10.04	1			
6.3	«Я б в спасатели пошёл»	1	17.04			1	Ролевая игра
7	«Вот и стали мы на год взрослее»	4	24.04	2		2	
7.1	Опасности летом, просмотр видео (фильма)	1	08.05	1			
7.2	Первая доврачебная помощь	1	15.05			1	
7.3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр «Русская народная сказка «Репка»		22.05				
7.4	Чему мы научились за год	1	25.05			1	диагностика
	Итого	33		15	1	17	

#### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**«Лаборатория здоровячков» 2 класс**

**«Если хочешь быть здоров»**

**Цель:** культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

**Категория слушателей:** обучающиеся 2 класса

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю, 34 часа в год

№	Наименование разделов и дисциплин	Всего час	В том числе		Форма контроля
			лекции	Практические занятия	
1	Введение «Вот мы и в школе». праздник	4	1	3	праздник
2	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
3	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	викторина
4	Я в школе и дома	6	3	3	Игра-викторина
5	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Круглый стол
6	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Ролевая игра
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	5	2	3	Диагностика
	Итого	34	16	18	

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**2 класс**

#### «Если хочешь быть здоров»

	Наименования разделов и дисциплин	Всего	Дата	В том числе			Форма контроля
				лекции	Выездные занятия, стажировки деловые игры	Практические занятия	
1	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	4		1	1	2	
1.1	Тема 1 Что мы знаем о ЗОЖ	1				1	
1.2	Тема 2 По стране Здоровейке	1				1	
1.3	Тема 3 В гостях у Мойдодыра	1		1			
1.4	Тема 4 Я хозяин своего здоровья(текущий контроль- КВН)	1			1		праздник
2	<b>Питание и здоровье</b>	5		3		2	
2.1	Тема 1 Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1		1			
2.2.	Тема 2. Культура питания. Этикет.	1				1	
2.3	Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»	1		1			
2.4	Тема 4. «Что даёт нам море»			1			
2.5	Тема 5 Светофор здорового питания (Текущий контроль знаний- викторина)	1				1	викторина
3	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	7		3		4	
3.1	Тема 1 Сон и его значение для здоровья человека	1		1			
3.2	Тема 2. Закаливание в домашних	1		1			

	условиях					
3.3	<b>Тема 3</b> День здоровья «Будьте здоровы»	1		1		
3.4	<b>Тема 4</b> Иммунитет	1			1	
3.5	<b>Тема 5</b> Беседа —Как сохранять и укреплять свое здоровье.	1			1	
3.6	<b>Тема 6</b> Спорт в жизни ребёнка.	1			1	
3.7	<b>Тема 7</b> Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний- за круглым столом	1			1	Викторина
4	<b>Я в школе и дома</b>	6		3	3	
4.1	<b>Тема 1</b> Я и мои одноклассники	1		1		
4.2	<b>Тема 2. Почему устают глаза?</b>	1		1		
4.3	<b>Тема 3</b> Гигиена позвоночника. Сколиоз	1			1	
4.4	<b>Тема 4</b> Шалости и травмы	1			1	
4.5	<b>Тема 5</b> «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1		1		
4.6	<b>Тема 6</b> Умники и умницы Текущий контроль знаний	1			1	Игра - викторина
5	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	4		1	3	
5.1	<b>Тема 1</b> С. Преображенский «Огородники»	1		1		
5.2	<b>Тема 2.</b> Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	1			1	
5.3	<b>Тема 3</b> День здоровья «Самый здоровый класс»	1			1	
5.4	<b>Тема 4</b> «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1			1	Круглый стол
6	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	4		2	2	
6.1	<b>Тема 1</b> Мир эмоций и чувств	1		1		День вежливости
6.2	<b>Тема 2.</b> Вредные привычки	1		1		
6.3	<b>Тема 3</b> «Веснянка»	1			1	Ролевая игра
6.4	<b>Тема 4</b> В мире интересного. Текущий контроль знаний.	1				Научно–практическая конференция
7	<b>«Вот мы и стали на год взрослее»</b>	4		2	2	
7.1	<b>Тема 1</b> Я и опасность.	1		1		
7.2	<b>Тема 2.</b> Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1			1	
7.3	<b>Тема 3</b> Первая помощь при отравлении					
7.4	<b>Тема 4</b> Наши успехи и достижения. Итоговый контроль знаний- диагностика	1			1	диагностика
	<b>Итого</b>	34		15	1	18



## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

**3 класс**

### «По дорожкам здоровья»

**Цель:** формирование интеллектуальных способностей, личной гигиены и здоровья, дать понятия о микробах, вредных привычках и их профилактики, применение лекарственных растений в профилактических целях.

**Категория слушателей:** обучающиеся 3 класса

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю, 34 часа в год

№	Наименование разделов и дисциплин	Всего час	В том числе		Форма
			лекции	Практические занятия	
1	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
2	Питание и здоровье	5	3	2	КВН, игра, викторина
3	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	Викторина, экскурсия
4	Я в школе и дома	6	3	3	Практические занятия
5	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	День здоровья
6	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Кукольный спектакль
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	3	Игра, диагностика
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	<b>16</b>	<b>18</b>	

## Тематическое планирование

	Наименования разделов и дисциплин	Всего часов	дата
1	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	4	
	Тема 1 «Здоровый образ жизни, что это?» Тема 2 Личная гигиена Тема 3 В гостях у Мойдодыра Тема 4 «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)		6.09 13.09 20.09 28.09
2	<b>Питание и здоровье</b>	5	
	Тема 1 Игра «Смак» Тема 2. Правильное питание –залог физического и психологического здоровья Тема 3. Вредные микробы Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить Тема 5 «Чудесный сундучок»Текущий контроль знаний – КВН		04.10 11.10 18.10 25.10 08.11
3	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	7	

	<p><i>Тема 1</i> Труд и здоровье</p> <p><i>Тема 2.</i> Наш мозг и его волшебные действия</p> <p><i>Тема 3</i> День здоровья «Хочу остаться здоровым»</p> <p><i>Тема 4</i> Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья</p> <p><i>Тема 5</i> Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».</p> <p><i>Тема 6</i> Экскурсия «Природа – источник здоровья»</p> <p><i>Тема 7</i>«Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний-викторина</p>		<p>15.11</p> <p>22.11</p> <p>29.11</p> <p>06.12</p> <p>13.12</p> <p>20.12</p> <p>27.12</p>
4	<b>Я в школе и дома</b>	6	
	<p><i>Тема 1</i> Мой внешний вид – залог здоровья</p> <p><i>Тема 2.</i> «Доброречие»</p> <p><i>Тема 3</i> Спектакль С. Преображенский «Капризка»</p> <p><i>Тема 4</i>«Бесценный дар- зрение»</p> <p><i>Тема5</i> Гигиена правильной осанки</p> <p><i>Тема6</i>«Спасатели, вперед!»Текущий контроль знаний</p>		<p>17.01</p> <p>24.01</p> <p>31.01</p> <p>07.02</p> <p>14.02</p> <p>21.02</p>
5	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	4	
	<p><i>Тема 1</i> Шарль Перро «Красная шапочка»</p> <p><i>Тема 2.</i> Движение - это жизнь</p> <p><i>Тема 3</i> День здоровья «Дальше, быстрее, выше»</p> <p><i>Тема 4</i>«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.</p>		<p>06.03</p> <p>13.03</p> <p>20.03</p> <p>03.04</p>
6	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	4	
	<p><i>Тема 1</i> Мир моих увлечений</p> <p><i>Тема 2.</i> Вредные привычки и их профилактика</p> <p><i>Тема 3</i> Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»</p> <p><i>Тема 4</i> В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно – практическая конференция</p>		<p>10.04</p> <p>17.04</p> <p>24.04</p> <p>01.05</p>
6	<b>Вот и стали мы на год взрослее</b>	4	
	<p><i>Тема 1</i> Я и опасность.</p> <p><i>Тема 2.</i> Лесная аптека на службе человека</p> <p><i>Тема 3</i> Игра «Не зная броду, не суйся в воду»</p> <p><i>Тема 4</i> Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний- диагностика.</p>		<p>08.05</p> <p>15.04</p> <p>22.04</p> <p>29.04</p>
		34	

## Раздел 5. Организационно-педагогические условия реализации программы

Для реализации программы «Лаборатория здоровячков» необходима **материально-техническая база:**

Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:

- компьютер, телевизор, измерительные приборы: весы, часы и их модели.

**Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;

- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья, и уверенности в необходимости заботы о собственных здоровье.

### **Литература**

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.
9. Невдахина З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. –М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.

14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.