

Рассмотрено на заседании МО
«Протокол № 1 от
« 29 » августа 2019г
председатель МО.
/Бахановская Е.М./

«Согласовано»
Зам. Директора по УР:
П /Емельянова С.В./
« 30 » августа 2019г

«Утверждаю»
Директор школы:
М /Зуева Л.П./
Приказ № 62 от
« 2 » сентября 2019г

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Маниловская средняя общеобразовательная школа.

Рабочая программа по внеурочной деятельности
«Расти здоровым»
1 - 4 класс
(начальное общее образование)

Составитель: Мастерова Галина Анатольевна учитель начальных классов
I квалификационная категория

д.Маниловская 2019г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Расти здоровым» ориентирована на реализацию спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности, на решение важных проблем по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Программа соотнесена с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и направлена на воспитание у детей привычек, а затем и потребностей в здоровом образе жизни, помогает учителю сформировать у обучающихся интерес к вопросам сохранения и укрепления здоровья, прививает умение правильно распределять время на работу и отдых.

Программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Место программы в учебном плане.

Программа внеурочной деятельности «Расти здоровым» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Данная программа рассчитана на проведение 1 ч в неделю в первом полугодии.

Количество часов: 1 класс-17 ч., 2 класс- 17 ч., 3 класс-17 ч., 4 класс- 17 ч.

Технологии, используемые в обучении: технология игровой деятельности, здоровьесберегающая технология, технология проектного обучения, технология проблемно – диалогового обучения, технология индивидуально – деятельного подхода.

Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Основные формы и виды контроля.

Виды контроля разделяются по характеру получения информации: устный, письменный, практический и по месту контроля в процессе обучения: вводный текущий, рубежный, итоговый.

Вводный контроль в начале года определяет исходный уровень обученности: творческая работа на дом; собеседование с учащимися, тестирование.

Текущий контроль художественной деятельности в процессе усвоения каждой изучаемой темы включает индивидуальные творческие работы учащихся, выполненные в различных видах.

Рубежный контроль выполняет этапное подведение итогов после прохождения тем в форме выставки, тестирования, просмотра работ.

Итоговый контроль - конкурс рисунка, проект, викторина.

Формы организации учебного процесса разнообразны: занятия в классе и в природе, экскурсии, уроки – путешествия, уроки – КВН, праздники, игры, викторины, мини-конференции, ролевые игры, инсценировка, конкурс, тестирование и др.

Раздел 1. Требования к результатам освоения ООП начального общего образования по внеурочной деятельности «Расти здоровым».

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.

Личностными результатами программы 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 является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- *Определять и формулировать* цель деятельности 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.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания достижений (успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в материале
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- - стабильность показателей физического и психического здоровья детей;
- - сокращение количества уроков, пропущенных по болезни;
- - активизация интереса учащихся к занятиям физической культурой;
- - способность выпускника начальной школы соблюдать правила ЗОЖ;
- - сформированная у учащихся система знаний о здоровье и здоровом образе жизни.

В результате реализации программы 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.

Программа включает пять разделов:

Раздел «Основы здорового образа жизни»

Раздел «Физическое здоровье»

Раздел «Психическое (душевное) здоровье»

Раздел «Дорожная безопасность»

Раздел «Природа и мы»

Раздел 2. Тематическое планирование.

Класс	Содержание разделов программы	Общее количество часов
1	Основы здорового образа жизни.	4
	Физическое здоровье.	3
	Психическое (душевное) здоровье.	3
	Дорожная безопасность.	4
	Природа и мы.	3
	итого	17
2	Основы здорового образа жизни.	4
	Физическое здоровье.	3
	Психическое (душевное) здоровье.	3
	Дорожная безопасность.	4
	Природа и мы.	3
	итого	17
3	Основы здорового образа жизни.	4
	Физическое здоровье.	3
	Психическое (душевное) здоровье.	3
	Дорожная безопасность.	3
	Природа и мы.	4
	итого	17
4	Основы здорового образа жизни.	4
	Физическое здоровье.	3
	Психическое (душевное) здоровье.	3
	Дорожная безопасность.	3
	Природа и мы.	4
	итого	17

Раздел 3. Содержание программы

1 класс

Раздел «Основы здорового образа жизни» (4 часа)

Что такое здоровье? Уточнение и корректировка детских представлений о здоровье.
Дружи с водой. Советы доктора Воды. Представление о том, как заботиться о чистоте тела.
 Правила мытья рук.

Как закаляться. Обтирание и обливание. Важность закаливания для здоровья. Правила закаливания. Признаки здорового и закаленного человека.

Режим дня школьника и его основные компоненты. Понятие «режим». Компоненты режима. Важность соблюдения режима.

Мой внешний вид. Внешний вид – залог здоровья.

Раздел «Физическое здоровье» (3 часа)

Забота о глазах. Что полезно для глаз, что вредно. Правила бережного отношения к зрению. Если вы носите очки. *Практическая работа:* разучивание комплекса упражнений гимнастики для глаз.

Уход за ушами. Значение слуха. Правила «Как сберечь органы слуха». Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей».

Уход за зубами. Уточнение представлений о том, почему болят зубы. Какие продукты полезны для зубов. *Практическая работа:* правила гигиены полости рта и навыки правильных движений зубной щёткой.

Раздел «Психическое (душевное) здоровье» (3 часа)

Настроение. Представление о том, как влияет хорошее настроение на здоровье. Какие причины влияют на настроение. Что помогает сохранить хорошее настроение.

«Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным». Кого называют добрым. Что значит совершить добрый поступок. Почему добрым быть приятнее.

Мир эмоций и чувств. Что такое эмоции и чувства?

Раздел «Дорожная безопасность» (4 часа)

Поговорим об истории. Кто, как и когда построил дорогу. Кто и когда придумал колесо. Развитие видов транспорта в городе: гужевой, первые грузовики, трамвай, троллейбус. Для чего нужно знать и выполнять ПДД.

Дорога, ее элементы и правила поведения на ней. Элементы дороги: проезжая часть, тротуар. Поребрик. Пешеходные ограждения. Как правильно ходить по тротуарам. Где можно переходить дорогу.

Нерегулируемые и регулируемые перекрестки. Что такое перекресток. Движение транспортных средств на перекрестке. Поворот транспортных средств. Сигналы светофора. Переход дороги на перекрестке со светофором.

Дорожные знаки. Назначение дорожных знаков. Дорожные знаки: «Пешеходный переход», «Подземный пешеходный переход», «Место остановки автобуса», «Движение пешеходов запрещено», «Дорожные работы».

Раздел «Природа и мы» (3 часа)

Человек и окружающая природа. Представление о зависимости человека от природы. Влияние солнечного света, воздуха и воды на здоровье человека.

Подвижные игры. Значение подвижных игр на свежем воздухе на здоровье. *Практическая работа:* организация и проведение подвижных игр, эстафет на свежем воздухе.

2 класс

Раздел «Основы здорового образа жизни» (4 часа)

Как следует питаться. Питание – необходимое условие для жизни человека. Какие продукты полезны для здоровья. Золотые правила питания. Польза каши.

Как сделать сон полезным? Необходимость сна для человека. Гигиена сна.

Вредные привычки. Представление о том, какие привычки называют вредными.

Раздел «Физическое здоровье» (3 часа)

Забота о коже. Значение и функции кожи. Правила ухода за кожей.

Уход за руками и ногами. Представление о том, как можно тренировать руки, ноги. Понятие о плоскостопии. Как беречь ноги.

Личная гигиена. Правила ухода за ногтями и волосами.

Мышцы, кости и суставы. Какое значение имеют мышцы и суставы. Нарушение осанки.

Правила для поддержания правильной осанки. *Практическая работа:* разучивание комплекса гимнастики для сохранения правильной осанки.

Раздел «Психическое (душевное) здоровье» (3 часа)

«Почему мы говорим неправду». Уточнение представлений, что такое ложь. В чем разница между шуткой и обманом. Анализ ситуаций: помогает ли ложь человеку?

Почему мы не слушаемся родителей. Требования и советы родителей. Почему надо прислушиваться к советам родителей. Как доставить родителям радость?

Надо уметь сдерживать себя. Понятие каприза. Можно ли обойтись без капризов. Как воспитывать в себе сдержанность. Всегда ли нужно себя сдерживать.

Чего не надо бояться. В чем причина страха. Чувство страха опасно для здоровья.

Практическая работа: рисование страха.

Раздел «Дорожная безопасность» (4 часа)

Поездка в автобусе, троллейбусе и трамвае. Правила для пассажиров автобуса, троллейбуса и трамвая на остановке, при посадке, в салоне и при выходе. Правила перехода дороги при движении на остановку и после выхода. Возможные опасности.

Дорожные знаки. Назначение дорожных знаков. Дорожные знаки: «Дорога с односторонним движением», «Место стоянки», «Железнодорожный переезд со шлагбаумом», «Пешеходный переход», «Дети».

Правила перехода улиц и дорог. Место, где разрешается переходить улицы: пешеходный переход, подземный пешеходный переход, надземный пешеходный переход. Переход улицы с односторонним и двусторонним движением.

Где можно и где нельзя играть. Опасность игр рядом с проезжей частью, в местах дорожных работ, в транспорте. Места для игр на улице. Где можно кататься на велосипеде до 14 лет.

Раздел «Природа и мы» (3 часа)

Погода и здоровье человека. Единство человека и природы. Влияния погоды на здоровье человека. Сезонные требования к одежде и обуви.

3 класс

Раздел «Основы здорового образа жизни» (4 часа)

Почему мы болеем. Простуды: причины (переохлаждение, слабый иммунитет, несоблюдение гигиенических норм...), профилактика (закаливание, оптимальная температура в помещении, достаточная двигательная активность, рациональное питание) и поведение при начинающейся простуде. Причины заболеваний. Инфекции. Малоподвижность. Стрессы. Неправильное питание. Неправильный режим. Вредные привычки.

Кто и как предохраняет нас от болезней. Понятие об адаптации, здоровом образе жизни.

Кто нас лечит. Представление о том, какие болезни лечат педиатр, стоматолог, хирург, окулист, терапевт, отоларинголог.

Что нужно знать о лекарствах. Для чего нужны лекарства, когда и как их принимать. Уход за домашней аптечкой.

Движение – жизнь. **Практическая работа:** разучивание упражнений по профилактике нарушения осанки и плоскостопия.

Раздел «Физическое здоровье» (3 часа)

Прививки от болезней. Понятие инфекции, иммунитета. Распространенные инфекционные болезни и способы заражения ими. Прививка – способ защиты от инфекционной болезни.

Раздел «Психическое (душевное) здоровье» (3 часа)

Что делать, если не хочется идти в школу. С каким настроением собираешься в школу. Какие трудности испытываешь в школе. Школа – это не только праздник, это большой труд воли, ума, сердца.

«Нехорошие слова». Недобрые шутки. Какие слова необходимо включать в свою речь, а какие исключить. Искусство отказать.

Раздел «Дорожная безопасность» (3 часа)

Дорожные знаки и дорожная разметка. Значение дорожных знаков для пешеходов и водителей. Дорожные знаки, изученные в 1 и 2 классах. Дорожная разметка, ее назначение и виды.

Перекрестки и их виды. Перекресток – это место пересечения улиц и дорог. Виды перекрестков: трехсторонние, четырехсторонние, площади. Границы перекрестков.

Сигналы для регулирования дорожного движения. Транспортные и пешеходные светофоры. Сигналы светофоров, их значение.

Раздел «Природа и мы» (4 часа)

Человек и его связь с природой. Влияние загрязнения природы на здоровье человека. Место человека в мире природы. Роль природы в обеспечении здоровья человека. Почему и как надо поддерживать чистоту природы. Значение зеленых насаждений в жизни человека. Поведение на природе.

4 класс

Раздел «Основы здорового образа жизни» (4 часа)

Вредные привычки. Как отучить себя от вредных привычек. Вред табака, алкоголя, наркотиков. Зависимость от табака, алкоголя и наркотиков. Как отказать, не обижая собеседника. Умение принимать решения.

Витамины. Что такое витамины. Витамины и их значение. Причины недостатков витаминов.

Раздел «Физическое здоровье» (3 часа)

Как вести себя, когда что – то болит. Понятие боли. Физическая и душевная боль. Что делать, если что-то болит. Поведение при боли в животе.

Как помочь больным и беспомощным. Посещение больного. Уход за больным.

Раздел «Психическое (душевное) здоровье» (4 часа)

Наше здоровье. Польза смеха и слез. Влияние чувств на поступки. Состояние стресса. Как справиться со стрессом.

Как выбрать друзей. Понятие дружбы. Кто может считаться настоящим другом. Если друг ошибся.

Мы одна семья. Роль мужчины, женщины в обществе. Интересы мальчиков и девочек. Взаимопомощь. Распределение обязанностей в семье. Поддержка и помощь в семье сохраняет здоровье ее членов.

Раздел «Дорожная безопасность» (3 часа)

Остановочный путь и скорость движения. Скорость движения и торможение и автомобиля. Остановочный и тормозной путь. Особенности движения пешеходов в различное время суток.

Поездка за город. Правила движения пешеходов по загородной дороге. Правила перехода загородных дорог. Опасности, подстерегающие пешехода на загородной дороге.

Дорожные знаки и их группировка. Группы дорожных знаков: предупреждающие, приоритетные, запрещающие, предписывающие, информационно – указательные, сервиса. Значение знаков для пешеходов. Места установки дорожных знаков.

Раздел «Природа и мы» (4 часа)

Экология – наука о том, как жить в мире с природой, не нарушая её законов. Единство живой и неживой природы. Красота живых существ. Место человека в мире природы. Бережное отношение к окружающему миру.

Зелёная аптека. Практическая работа: лекарственные растения твоего края.

Народная медицина. Представление о пользе для здоровья фруктов, ягод.

Раздел 4. Описание материально – технического обеспечения образовательного процесса

Для реализации программы» необходима материально-техническая база:

- **Учебные пособия:**
 - 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.;
 - измерительные приборы: весы, часы и их модели.
- **Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедийный проектор, DVD.

Приложение 1.

Календарно – тематическое планирование по внеурочной деятельности «Расти здоровым»¹
класс

Кол-во часов: в неделю – 1, всего – 17

I ч - , II ч - , III ч - , IV ч - .

№ урока	Дата проведения урока план факт	Тема урока (раздела)	Виды контроля	Практическая часть	Примечание
Основы здорового образа жизни - 4 ч.					
1/1		Что такое здоровье? Как сохранить здоровье?			
2/2		Дружи с водой. Советы доктора Воды.			
3/3		Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.			
4/4		Мой внешний вид – залог здоровья.			
Физическое здоровье – 3 ч.					
5/1		Глаза главные помощники человека.			
6/2		Как сберечь органы слуха.			
7/3		Чтобы зубы были здоровыми.			
Психическое (душевное) здоровье – 3 ч.					
8/1		Моё настроение.			
9/2		Мир эмоций и чувств.			
10/3		Добро лучше, чем зло, зависть и жадность.			
Дорожная безопасность – 4 ч.					
11/1		Поговорим об истории.			
12/2		Дорога, ее элементы и правила поведения на ней.			
13/3		Нерегулируемые и регулируемые перекрестки.			
14/4		Дорожные знаки.			
Природа и мы 3 ч.					
15/1		Зависимость человека от природы. Экскурсия в лес.			
16/2		Основные богатства природы: солнечный свет, воздух, вода. Воздушные и солнечные ванны.			
17/3		День здоровья «Веселые старты».			

Календарно – тематическое планирование 2 класс

Кол-во часов: в неделю – 1, всего – 17

I ч - , II ч - , III ч - , IV ч - .

№ урока	Дата проведения урока	план	факт	Тема урока (раздела)	Виды контроля	Практическая часть	Примечание
Основы здорового образа жизни - 4 ч.							
1/1				Питание необходимое условие для жизни человека.			
2/2				Сон и его значение для здорового человека.			
3/3				Злой волшебник табак.			
4/4				Злой волшебник алкоголь.			
Физическое здоровье – 3 ч.							
5/1				Зачем человеку кожа. Если кожа повреждена.			
6/2				Гигиена. Предметы личной гигиены. Уход за руками, волосами и ногтями.			
7/3				Здоровье в порядке - спасибо зарядке. Осанка – стройная спина.			
Психическое (душевное) здоровье – 3 ч.							
8/1				Почему мы говорим неправду.			
9/2				Почему мы не слушаемся родителей. Надо уметь сдерживать себя.			
10/3				Чего не надо бояться. Как воспитывать уверенность и бесстрашие.		П/р: рисование страха.	
Дорожная безопасность – 4 ч.							
11/1				Поездка в автобусе, троллейбусе и трамвае.			
12/2				Дорожные знаки.			
13/3				Правила перехода улиц и дорог.			
14/4				Где можно и где нельзя играть.			
Природа и мы 3 ч.							
15/1				Погода и здоровье человека. Природные условия твоего края.			
16/2				Погода и здоровье человека.		П/р: сезонные	

					требования к одежде и обуви.	
17/3			Обобщающий урок. Подвижные игры на свежем воздухе. Помоги себе сам.			

Календарно – тематическое планирование 3 класс

Кол-во часов: в неделю – 1, всего – 17

I ч - , II ч - , III ч - , IV ч - .

№ урока	Дата проведения урока план факт	Тема урока (раздела)	Виды контроля	Практическая часть	Примечание
Основы здорового образа жизни - 4 ч.					
1/1		Что такое ЗОЖ? Почему мы болеем. Причины и признаки болезни.			
2/2		Как сохранить здоровье? Кто и как предохраняет нас от болезней.			
3/3		Что нужно знать о лекарствах?			
4/4		Движение - жизнь. Секреты стройной осанки.		П/Р: разучивание упражнений по профилактике нарушения осанки и плоскостопия.	
Физическое здоровье – 3 ч.					
5/1		Инфекционные болезни. Прививки от болезней.			
6/2		Как закаляться. Обтирание и обливание.			
7/3		Спортивные соревнования «Мы за ЗОЖ»			
Психическое (душевное) здоровье – 3 ч.					
8/1		Что делать, если не хочется идти в школу. Поведение в школе. Я – ученик.			
9/2		«Нехорошие слова». Недобрые шутки. Умеем ли мы вежливо общаться.			
10/3		Режим дня. Что это такое? Прогулка на свежем воздухе.			
Дорожная безопасность – 3 ч.					
11/1		Дорожные знаки и дорожная			

			разметка.			
12/2			Перекрестки и их виды.			
13/3			Сигналы для регулирования дорожного движения.			
Природа и мы – 4 ч.						
14/1			Здоровый человек может жить только на здоровой планете Земля.			
15/2			Человек и его связь с природой. Лес – это здоровье.			
16/3			Человек и его связь с природой. Охрана воды, воздуха и здоровье человека.			
17/4			Расти здоровым, воспитывай себя. Я выбираю движение.			

Календарно – тематическое планирование 4 класс

Кол-во часов: в неделю – 1, всего – 17

I ч - , II ч - , III ч - , IV ч - .

№ урока	Дата проведения урока	план	факт	Тема урока (раздела)	Виды контроля	Практическая часть	Примечание
Основы здорового образа жизни - 4 ч.							
1/1				Вредные привычки. Как отучить себя от вредных привычек.			
2/2				Злой волшебник табак, алкоголь и наркотик. Почему вредной привычке ты скажешь – НЕТ!			
3/3				Витамины. Их роль на здоровье человека.			
4/4				Секреты здорового питания. Прогулка на свежем воздухе.			
Физическое здоровье – 3 ч.							
5/1				Понятие боли. Физическая и душевная боль.			
6/2				Как вести себя, когда что –то болит. Инфекционные болезни.			
7/3				Как помочь больным и беспомощным. Уход за больным.			
Психическое (душевное) здоровье – 3 ч.							
8/1				Чувства и поступки. Стресс.			
9/2				Что такое дружба. Как выбрать друзей. Кто может			

			считаться настоящим другом.			
10/3			Роль мужчины и женщины в обществе. Интересы мальчиков и девочек.			
Дорожная безопасность – 3 ч.						
11/1			Остановочный путь и скорость движения.			
12/2			Поездка за город.			
13/3			Дорожные знаки и их группы.			
Природа и мы – 4 ч.						
14/1			Экология – наука о том, как жить в мире с природой, не нарушая её законов.			
15/2			Зеленая аптека. Лекарственные растения.			
16/3			Народная медицина. Целебные свойства соков, лесных ягод.			
17/4			Обобщающий урок. Наше здоровье в наших руках.			