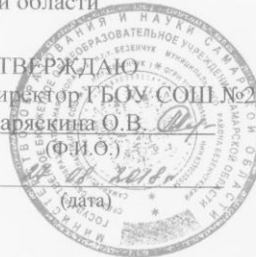


государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа №2п.г.т. Безенчук  
муниципального района Безенчукский Самарской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей начальных классов  
Протокол № 1  
от 27.08.2018  
Руководитель МО  
Дзгоева Н.Н. Дз

ПРОВЕРЕНО  
Зам. директора по УВР  
Филатова Н.А. НФ  
(Ф.И.О.)  
27.08.2018  
(дата)

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГБОУ СОШ №2  
Марякина О.В. ОМ  
(Ф.И.О.)  
27.08.2018  
(дата)



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок»

Уровень образования (класс): начальное общее образование (1 – 4 классы)

Количество часов: 135 (33/1 класс, 34/2 класс, 34/3 класс, 34/4 класс )

Срок реализации: 4 года

Разработана на заседании учителей начальных классов

Учителя: Васильева Л.Г., Верник С.В.,  
Дзгоева Н.Н., Овчинникова Т.А.,  
Сорокина О.М., Сухова И.А.,  
Тимошкина Е.В., Филатова Л.А.

## **Пояснительная записка.**

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.

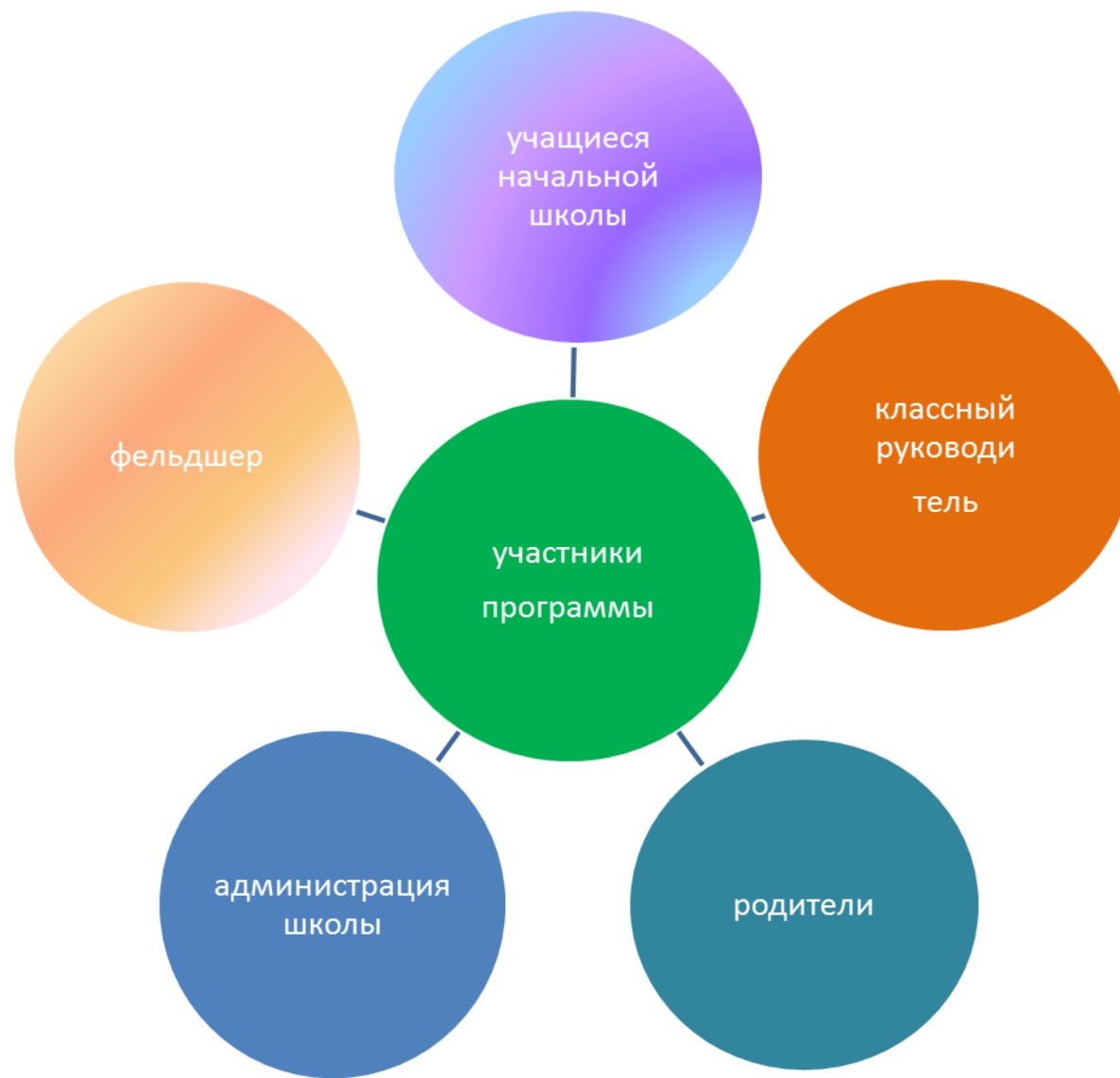
Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, 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.

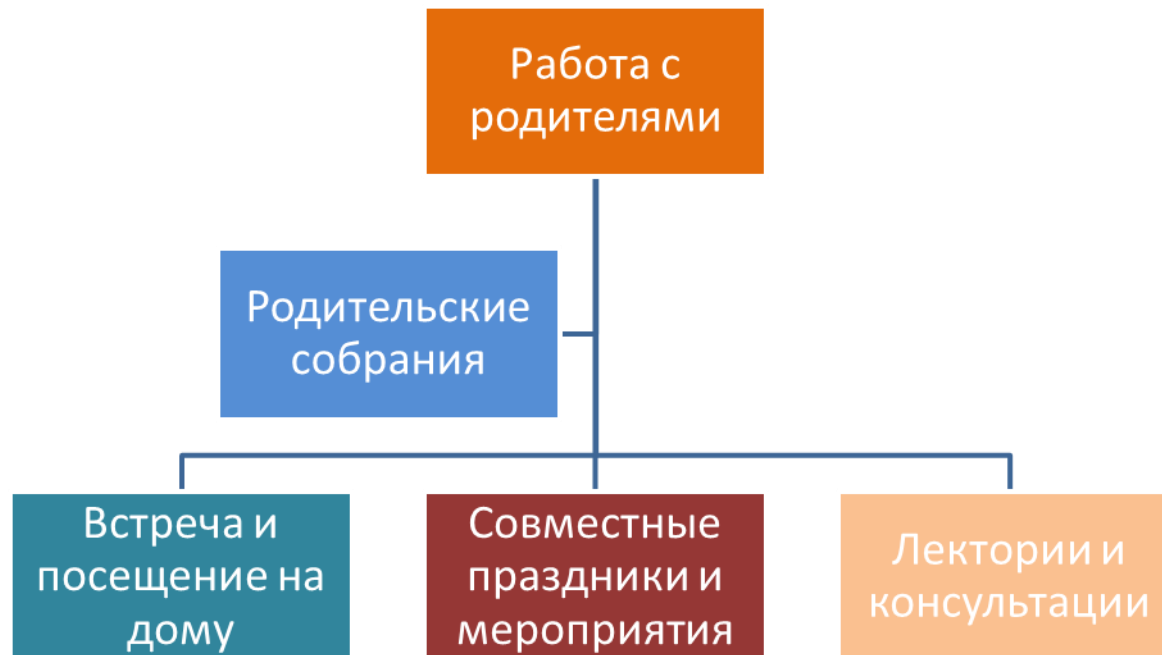
### **Цели программы:**

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

### **Задачи программы:**

1. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
2. Профилактика вредных привычек.
3. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
4. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

5. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
6. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.



### **Основные направления реализации программы:**

- 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, баскетбольная, 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 учащихся;
- 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 учащихся;

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 желательнее 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.

**Результатом практической деятельности по программе «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» можно считать следующее:**

- Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- Среди учащихся начальных классов нет курящих детей.
- Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса, района.
- Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.
- Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную 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.

**Предполагаемый результат:**

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



### **Формы и методы воспитания культуры здоровья младших школьников.**

<b>Методы</b>	<b>Формы</b>
Методы формирования сознания.	<ul style="list-style-type: none"><li>- Классные часы, их проведение и тематика в соответствии с планом воспитательной работы;</li><li>- Беседы и диспуты с классом или индивидуально;</li><li>читательские конференции;</li><li>- Мини-лекции как самостоятельная работа, продолжительность которых не более 10 – 15 мин.;</li></ul>

<p>Методы организации деятельности и формирования опыта поведения.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Педагогическое требование к выполнению норм поведения, правил по организации здорового образа жизни в виде просьб, совета, намёков;</li> <li>- Приучение и упражнение, содействующее формированию устойчивых способов поведения, привычек здорового образа жизни;</li> <li>- Регулярное участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях;</li> <li>- Тренинги для изменения негативных внутренних установок обучающихся (в том числе и к наркотизации), формирование опыта позитивного отношения к себе, к окружающим, к миру в целом;</li> <li>- Круглый стол – данную форму можно применить для формирования чётких позиций, оценочных суждений в отношении тех или иных представлений о здоровом образе жизни.</li> </ul>
<p>Методы стимулирования поведения и деятельности.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поощрения в различных вариантах: одобрение, похвала, благодарность, предоставление почётных прав, награждение;</li> <li>- Наказание состоит в лишении или ограничении определённых прав, в выражении морального порицания, осуждения.</li> </ul>
<p>Метод проектов.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Исследовательские проекты (организация опроса среди сверстников для изучения вредных привычек в начальной школе);</li> <li>- Творческие проекты – санитарные бюллетени о здоровом образе жизни.</li> </ul>

Способ освоения содержания образования: *1 раз в неделю*  
Уровень реализации программы: *1-4 классы*  
Форма реализации программы: *Групповая*  
Продолжительность реализации программы: *Четыре года*

### Тематическое планирование 1 класс

Дата	№	Форма работы	Тема беседы
	1	Беседа, экскурсия по школе и прилегающей к ней территории.	«Поведение в школе», ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него. Составление безопасного маршрута следования от дома до школы
	2	Подвижные игры на свежем воздухе.	
	3	Беседа	«Твой новый режим дня»
	4	Экскурсия в осенний лес.	«Красота осенней природы».
	5	Подвижные игры на свежем воздухе.	
	6	Динамическая прогулка.	«В гости к берёзкам».
	7	Знакомство с настольными играми.	Шашки, шахматы
	8	Подвижные игры и упражнения со скакалками.	
	9	Беседа Инструктаж по ТБ	«Учимся не болеть» «Осторожно – гололёд!»
	10	Настольные игры.	Шашки, шахматы
	11	Подвижные игры на свежем	«Первые снежки»

		воздухе.	
	12	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.	«Уроки безопасности пешехода».
	13	Внеклассное мероприятие	«Советы Айболита»
	14	Спортивные соревнования	Весёлые старты
	15	Подвижные игры на свежем воздухе. Инструктаж по ТБ	Строим снежную крепость «Осторожно – Мороз!»
	16 17 18	<u>Зимние каникулы</u> разнообразные игры на свежем воздухе, прогулки и поездки совместно с родителями.	
	19	Беседа	«Грипп и другие инфекции как с ними бороться»
	20	Подвижные игры на свежем воздухе.	Катание на санках. Игра в снежки.
	21	Подвижные игры и упражнения со скакалками.	
	22	Льжная прогулка. Инструктаж по ТБ	
	24	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.	
	25	Подвижные игры и упражнения с мячами.	
	26	Инструктаж по ТБ во время каникул.	
	27	<u>Весенние каникулы</u> разнообразные игры на свежем воздухе, прогулки и поездки совместно с родителями. Занятия в кружках дополнительного образования.	

	28	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.	
	29	Беседа. Разучиваем новую физкультминутку.	«Как стать космонавтом?» «Инопланетяне»
	30	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.	
	31	Беседа	«Правильное питание – залог здоровья»
	32	Экскурсия в весенний лес.	Наблюдения за весенними изменениями в природе. Подвижные игры.
	33	Инструктаж по ТБ во время каникул. Родительское собрание.	«Детский отдых в летнее время»

## 2 класс

Дата	№	Форма работы	Тема беседы
	1	Инструктаж по технике безопасности	Ребёнок пришёл в школу. Составление безопасного маршрута следования от дома до школы.
	2	Беседа, экскурсия по школе и прилегающей к ней территории.	«Поведение в школе», ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него.
	3	Подвижные игры на свежем воздухе.	
	4	Беседа	« Режим дня »
	5	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.	Учимся играть в волейбол.
	6	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.	«Азбука безопасности на дороге».
	7	Экскурсия в осенний лес.	«Красота осенней природы».
	8	Инструктаж по ТБ во время каникул.	«Осторожно – тонкий лёд!»

	9	Внеклассное мероприятие	«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу»
	10	Занятие настольными играми	Шашки, шахматы, теннис.
	11	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.	«Уроки Тётушки Совы. Строение тела человека».
	12	Подвижные игры на свежем воздухе.	
	13	Час здоровья. Учимся узнавать действия своего организма.	«Как ты растёшь?»
	14	Экскурсия на водоём .	«Жизнь осеннего водоёма»
	15	Подвижные игры и упражнения со скакалками.	
	16	Беседа	«Осторожно – тонкий лёд!» Инструктаж по ТБ во время каникул.
		<u>Зимние каникулы</u> разнообразные игры на свежем воздухе, прогулки и поездки совместно с родителями. Занятия в кружках дополнительного образования.	
	17	Беседа – игра . обсуждение.	«Страна Болючка»
	18-19	Подвижные игры на свежем воздухе.	Катание на санках. Игра в снежки.
	20	Подвижные игры и упражнения со скакалками.	
	21	Зимняя экскурсия .	
	22	Лыжная прогулка.	
	23	Беседа – игра . обсуждение. Рисование героев, выставка	«Страна Болючка» (продолжение)

		рисунков.	
	24- 25	Подвижные игры и упражнения с мячами.	
	26	Инструктаж по ТБ во время каникул.	
	27	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.	
	28- 29	Настольные игры.	Шашки, шахматы
	30	Час здоровья. Беседа – игра.	«Мой друг – велосипед»
	31- 32	Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе.	Учимся играть в волейбол.
	33	Динамическая прогулка.	«В гости к берёзкам».
	34	Час здоровья. Инструктаж по ТБ во время каникул.	Вежливость и здоровье.



### 3 класс

Дата	№	Форма работы	Тема беседы
	1	Вводный инструктаж	«Как помочь ребёнку адаптироваться после лета»
	2	Подвижные игры на свежем воздухе.	
	3	Час здоровья. Инструктаж по ТБ	«Растения - целители».
	4	Подвижные игры на свежем воздухе.	
	5	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.	«Уроки хорошего поведения».
	6	Экскурсия в осенний лес.	«Осенние изменения в живой и неживой

		в природе».
7	Подвижные игры на свежем воздухе.	
8	Динамическая прогулка. Инструктаж по ТБ во время каникул.	«Движение – путь к здоровью».
9	Внеклассное мероприятие	«Правила здоровья»
10	Час настольных игр.	Шашки, шахматы
11	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.	«Уроки осторожности».
12	Подвижные игры на свежем воздухе.	
13	Час здоровья.	«Аптека на подоконнике».
14	Экологическая экскурсия.	«Чистое село».
15-16	Подвижные игры и упражнения с обручами.	
17	Беседа  Инструктаж по ТБ во время каникул.	«Осторожно – тонкий лёд!»
	<u>Зимние каникулы</u> разнообразные игры на свежем воздухе, прогулки и поездки совместно с родителями. Занятия в кружках дополнительного образования.	
18-19	Подвижные игры и упражнения с обручами.	
20	Подвижные игры и упражнения с мячами.	
21	Час здоровья.	«Одевайся по погоде».
22	Час настольных игр.	Шашки, шахматы

	23	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.	«Что такое чрезвычайная ситуация?».
	24	Спортивные соревнования	«Папа, мама, я – спортивная семья».
	25-26	Подвижные игры на свежем воздухе.	Снежные зверюшки.
	27	Инструктаж по ТБ во время каникул.	«Осторожно – паводок!»
	28	Час здоровья.	«Вредные привычки».
	29	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.	«Правила велосипедиста».
	30	Подвижные игры на свежем воздухе.	
	31	Викторина.	«Лучший знаток правил дорожного движения»
	32	Час здоровья.	«Гимнастика для глаз»
	33	Подвижные игры на свежем воздухе.	
	34	Инструктаж по ТБ во время каникул.	

## 4 класс

Дата	№	Форма работы	Тема беседы
	1	Вводный инструктаж	
	2	Подвижные игры на свежем воздухе.	
	3	Час здоровья.	«Настроение и здоровье».
	4	Подвижные игры на свежем воздухе.	
	5	Час здоровья.	«Настроение и здоровье».
	6	Экскурсия в осенний лес.	«Ядовитые растения и грибы».

7	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.	«Что такое молния?».
8	Инструктаж по ТБ во время каникул.	«Осторожно – тонкий лёд!»
9	Экологический час.	Сказка «Старик и Сова».
10-11	Подвижные игры и упражнения с мячами.	
12	Час здоровья. Проектная деятельность	«Профилактика гриппа».
13	Час настольных игр.	Шашки, шахматы
14	Конкурс пословиц, поговорок и загадок о здоровье. Представление проектов.	
15-16	Подвижные игры на свежем воздухе.	
17	Конкурс рисунков.	«Что такое ЗОЖ?»
18	Инструктаж по ТБ во время каникул.	«Осторожно – мороз!»  «Зимний отдых детей».
	<u>Зимние каникулы</u> разнообразные игры на свежем воздухе, прогулки и поездки совместно с родителями. Занятия в кружках дополнительного образования.	
19	Внеклассное мероприятие.	«Покормите птиц зимой».
20-21	Подвижные игры на свежем воздухе.	

	22	Шахматно-шашечный турнир.	
	23	Эстафеты на лыжах.	
	24	Час здоровья.	«Береги здоровье смолоду».
	25-26	Подвижные игры в спортивном зале.	
	27	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.	«Азбука безопасности на дороге».
	28	Инструктаж по ТБ	«Осторожно – паводок!»
	29	Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма.	«Строение человека».
	30	Час здоровья.	«Как предупредить кишечные инфекции?»
	31	Подвижные игры на свежем воздухе.	
	32	Час настольных игр.	Шашки, шахматы.
	33	Подвижные игры на свежем воздухе.	
	34	Эстафеты на велосипедах.	«Велогонки».