

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской  
области основная общеобразовательная школа с. Сидоровка муниципального  
района Сергиевский Самарской области  
(ГБОУ ООШ с. Сидоровка)

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению методическим  
объединением учителей  
Протокол № 1  
от «30» 08 20 19 года  
Н.В. /Баканова Н.В./

Проверено:  
ответственный за учебную  
работу Стат / Пантелейева З.С./  
от «30» 08 20 19 года

Утверждаю  
Директор ГБОУ ООШ  
с. Сидоровка  
Воропаева О.Г./  
Приказ № 128-о от  
«30» 08 20 19 года



Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
**«Здоровый ребенок-успешный ребенок»**  
На уровень начального общего образования

Количество часов -135 часов  
(1кл. - 33 ч., 2-4кл. - по 34 часа).

Срок реализации- 4 года

Составитель: Юртаева Наталья Анатольевна,  
учитель начальных классов

Приложение к ООП ООО

с. Сидоровка

## **1.Ожидаемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

**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, транспорте, 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.

**Должны 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;
- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- представлять двигательную активность как средство укрепления здоровья, физического развития человека;
- оказывать посильную помощь и моральную поддержку сверстникам,

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

## **2. Содержание программы**

### ***Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».***

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

### ***Раздел 2. Питание и здоровье***

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

### ***Раздел 3. Мое здоровье в моих руках***

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

### ***Раздел 4. Я в школе и дома***

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

### ***Раздел 5. Чему забыть про докторов***

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор «быть здоровым».

### ***Раздел 6. Я и мое ближайшее окружение***

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; мое настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

## ***Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»***

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

<b>Формы проведения занятия и виды деятельности</b>
Игры
Беседы
Тесты и анкетирование
Круглые столы
Школьные конференции
Просмотр тематических видеофильмов
Экскурсии
Дни здоровья, спортивные мероприятия
Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок
Решение ситуационных задач
Театрализованные представления, кукольный театр
Участие в городских конкурсах «Разговор о правильном питании»

### **3. Тематическое планирование**

#### ***1 класс***

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование разделов и дисциплин</b>	<b>Всего, час.</b>
I	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	4
1.1	Дорога к доброму здоровью	1
1.2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1
1.3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	5
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1

2.2	Культура питания Приглашаем к чаю	1
2.3	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1
2.4	Как и чем мы питаемся	
2.5	Красный, жёлтый, зелёный	1
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	7
3.1	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	1
3.2	Полезные и вредные продукты.	1
3.3	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1
3.5	Как обезопасить свою жизнь	1
	<u>День здоровья</u>	
3.6	«Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1
3.7	В здоровом теле здоровый дух	1
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	6
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1
4.2	Зрение – это сила	1
4.3	Осанка – это красиво	1
4.4	Весёлые переменки	1
4.5	Здоровье и домашние задания	1
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	4
5.1	«Хочу оставаться здоровым».	1
5.2	Вкусные и полезные вкусности	1
	<u>День здоровья</u>	
5.3	«Как хорошо здоровым быть»	1
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1
VI	<b><i>Я и мое ближайшее окружение</i></b>	3
6.1	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1
6.2	Вредные и полезные привычки	1
6.3	«Я б в спасатели пошел»	1
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	4
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1

7.2	Первая доврачебная помощь	1
7.3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1
7.4	Чему мы научились за год.	1
	Итого:	33

## ***2 класс***

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
I	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	4
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1
1.2	По стране Здоровейке	1
1.3	В гостях у Майдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Майдодыр»	1
1.4	<u>Я хозяин своего здоровья(текущий контроль- КВН)</u>	1
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	5
2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1
2.2	Культура питания. Этикет.	1
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	1
2.4	Что даёт нам море	
2.5	<u>Светофор здорового питания (Текущий контроль знаний-викторина)</u>	1
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	7
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1
3.2	Закаливание в домашних условиях	1
3.3	День здоровья «Будьте здоровы»	1
3.4	Иммунитет	1
3.5	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1
3.6	<u>Спорт в жизни ребёнка.</u>	1
3.7	<u>Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний- за круглым столом</u>	1
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	6
4.1	Я и мои одноклассники	1
4.2	Почему устают глаза?	1
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1
4.4	Шалости и травмы	1
4.5	5 «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1
	<u>Умники и умницы Текущий контроль знаний</u>	1

4.6		
V	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	4
5.1	«Преображенский «Огородники»	1
5.2	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	1
5.3	<u>День здоровья</u> День здоровья «Самый здоровый класс»	1
5.4	<u>Разговор о правильном питании</u> Вкусные и полезные вкусности <u>Текущий контроль знаний- городской конкурс«Разговор о правильном питании</u>	1
VI	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	3
6.1	Мир эмоций и чувств	1
6.2	Вредные и полезные привычки	1
6.3	«Веснянка»	1
6.4	<u>В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно – практическая конференция</u> <b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	1
VII		4
7.1	Я и опасность.	1
7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1
7.3	Первая помощь при отравлении	1
7.4	<u>Наши успехи и достижения. Итоговый контроль знаний-диагностика.</u>	1
	Итого:	34

### 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
I	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	4
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1
1.2	Личная гигиена	1
1.3	В гостях у Майдодыра	1
1.4	«Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)	1
II	<b>Питание и здоровье</b>	5
2.1	Игра «Смак»	1

2.2	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1
2.3	Вредные микробы	1
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить	
2.5	<u>«Чудесный сундучок» Текущий контроль знаний – КВН</u>	1
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	7
3.1	Труд и здоровье	1
3.2	Наш мозг и его волшебные действия	1
3.3	День здоровья «Хочу оставаться здоровым»	1
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья	1
3.5	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1
3.7	<u>«Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний-викторина</u>	1
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	6
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1
4.2	«Доброречие»	1
4.3	Осанка – это красиво	1
4.4	Спектакль С. Преображенский «Капризка»	1
4.5	«Бесценный дар- зрение»	1
4.6	Гигиена правильной осанки <u>Темаб «Спасатели , вперёд!» Текущий контроль знаний</u>	1
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	4
5.1	Шарль Перро «Красная шапочка»	1
5.2	Движение это жизнь	1
5.3	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1
VI	<b><i>Я и мое ближайшее окружение</i></b>	3
6.1	Мир моих увлечений	1

6.2	Вредные привычки и их профилактика	1
6.3	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1
6.4	<u>В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно – практическая конференция</u>	1
VII	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	4
7.1	Я и опасность.	1
7.2	Лесная аптека на службе человека	1
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1
7.4	<u>Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний-диагностика</u>	1
	Итого:	34

#### 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
I	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	4
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1
1.2	Правила личной гигиены	1
1.3	Физическая активность и здоровье	1
1.4	<u>Как познать себя (Текущий контроль знаний – За круглым столом)</u>	1
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	5
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	1
2.2	Здоровая пища для всей семьи	1
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания	
2.5	<u>«Богатырская силушка»Текущий контроль знаний –КВН</u>	1
	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	

<b>III</b>		<b>7</b>
3.1	Домашняя аптечка	1
3.2	«Мы за здоровый образ жизни»	1
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1
3.4	«Береги зрение с молоду».	1
3.5	Как избежать искривления позвоночника	1
3.6	Отдых для здоровья	1
3.7	<u>Умеем ли мы отвечать за своё здоровье</u> Текущий контроль знаний- викторина	1
<b>IV</b>	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>6</b>
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1
4.2	«Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»	1
4.3	Кукольный спектакль «Спеши делать добро»	1
4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1
4.5	Мода и школьные будни	1
4.6	<u>Делу время , потехе час.</u> Текущий контроль знаний- игра викторина	1
<b>V</b>	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	<b>4</b>
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1
5.2	День здоровья «За здоровый образ жизни».	1
5.3	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1
5.4	<u>«Разговор о правильном питании»</u> Вкусные и полезные вкусности <u>Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»</u>	1
<b>VI</b>	<b><i>Я и мое ближайшее окружение</i></b>	<b>3</b>
6.1	Размышление о жизненном опыте	1
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1

6.3	Школа и моё настроение	1
	<u>В мире интересного. Текущий контроль знаний- итоговая диагностика</u>	
VII	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	5
7.1	Я и опасность.	1
7.2	Игра «Мой горизонт»	1
7.3	Гордо реет флаг здоровья	1
7.4	<u>«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». итоговый контроль знаний- Диагностика. Составление книги здоровья.</u>	2
	Итого:	34