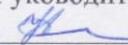


Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
классных руководителей  
Руководитель ШМО  
 Н.К.Королева  
Протокол от 28.08.2018 г.  
№ 1

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 29.08.2018 г.



Утверждаю:  
Директор МБОУ «Школа № 35»

  
О.Н. Мышкина  
Приказ от 29.08.2018 г.  
№ 168-ОД

## Рабочая программа внеурочной деятельности "Расти здоровым"

для 1 - 4 классов

2018/2019 учебный год

Составитель:  
Королева Н.К.,  
учитель начальных классов  
высшей квалификационной категории

## **Рабочая программа внеурочной деятельности "Расти здоровым"**

Рабочая программа по внеурочной деятельности "Расти здоровым" – составлена на основе ФГОС НОО.

Предлагаемая программа **нацелена** на формирование культуры здоровья как части общей культуры человека осознание здоровья как жизненно важной ценности, воспитание ответственного отношения к своему здоровью, здоровью окружающих людей и природной среды

**Задачи:** - сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Данная программа рассчитана на детей 7 – 10 лет (1 - 4 класс), предполагает 4 года обучения (135 часов). 1 класс - 33 часа, 2 класс - 34 часа, 3 класс - 34 часа, 4 класс - 34 часа.

Режим занятий - 1 раз в неделю.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

**Учащиеся должны знать:**

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений

## Содержание курса "Расти здоровым"

1 класс

Валеологический практикум (33 часа)

№ п/п	Раздел	Всего часов	Теор.	Практ.	Форма контроля
1	Правила общения и поведения	4	2	2	Конкурс "Самый вежливый", экзамен на вежливого человека
2	Правила гигиены	13	9	4	Тест "Твое здоровье"
3	Здоровый образ жизни	7	1	6	Составление режима дня, выставка рисунков "Мы дружим с физкультурой и спортом"
4	Безопасность	8	5	3	Викторина, КВН
5	Итоговое занятие	1	1		
	Итого:	33			

2 класс

### Что такое здоровье

Включает 4 проекта, направленные на понимание ценности и важности поддержания организма в здоровом состоянии.

№ п/п	Проект	Всего часов	Теор.	Практ.	Результат
1	Мысли о здоровье	8	2	6	Книга о здоровье
2	Валеологическая сказка	9	4	5	Сочинение сказок с валеологическим оттенком
3	Фотовыставка здоровья	9	3	6	Альбом, газета, плакат
4	Азбука здоровья	8	4	4	Творческая презентация о витаминах
	Итого:	34			

**Мысли о здоровье (8 ч.)** Цель проекта - составить своеобразную копилку пословиц, поговорок, загадок, высказываний, афоризмов, кроссвордов о здоровье и здоровом образе жизни. Проект выполняется коллективно. Учащиеся, с помощью родителей и учителя, работают с литературными источникам. Собранный материал может быть оформлен в виде стенда или книги о здоровье.

**Валеологическая сказка (9 ч.)** Дети выбирают сказки валеологического содержания (К.Чуковский "Доктор Айболит", "Федорино горе", "Мойдодыр") и организуют сказочный утренник.

Следующая часть работы - сочинение собственных сказок или предание известным сказкам валеологического оттенка.

**Фотовыставка здоровья (9 ч.)** Проект выполняется в группах. Каждая группа составляет альбом, газету, плакат из фото, на которых дети и взрослые занимаются оздоровлением. Придумываются различные подписи к фото, затем проводится защита своей работы.

**Азбука здоровья (8 ч.)** Цель проекта - как можно больше узнать о витаминах и приготовить творческую презентацию.

3 класс

### Творим своё здоровье

Включает 4 проекта по ознакомлению с формами и средствами закаливания, системами оздоровления.

№ п/п	Проект	Всего часов	Теор.	Практ.	Результат
1	Делу - время, потехе - час	8	2	6	Собственный режим дня
2	Начни с зарядки	9	4	5	Комплекс упражнений для утренней гимнастики
3	Пить и курить - здоровью вредить	9	3	6	Альбом, газета, плакат
4	Если хочешь быть здоров - закаляйся	8	4	4	Творческая презентация о витаминах
	Итого:	34			

**Делу - время, потехе - час (8 ч.)** Проект выполняется индивидуально. Предлагается оценить своё умение в организации рабочего времени, использование времени на уроке, для приготовления домашних заданий. Ребёнок, вместе с родителями, составляет варианты режима дня. В течении некоторого времени ученик проверяет эффективность выбранного им варианта режима дня, отмечает плюсы и минусы.

Следующий этап - дети представляют свои варианты режима дня и делятся впечатлениями о том, как соблюдение режима дня повлияло на их жизнь, какие трудности пришлось преодолеть.

**Начни с зарядки (9 ч.)** Составление комплекса упражнений для утренней гимнастики на каждую неделю месяца для работы всех групп мышц. Выполнение этих упражнений.

Второй этап - демонстрация своих комплексов, оценивание их эффективности, выбор наиболее понравившихся упражнений для физминуток на уроках.

**Пить и курить - здоровью вредить (9 ч.)** Первый этап - сбор сведений о влиянии алкоголя, курения и наркотиков на здоровье человека. Оформление плакатов, призывающие к борьбе с этими явлениями.

Второй этап - организуется устный журнал ("круглый стол" или другое мероприятие) по данной актуальной теме.

**Если хочешь быть здоров - закаляйся (8 ч.)** Сбор сведений о закаливании, его роли в сохранении и развитии здоровья человека, формах и средствах закаливания. Затем организуется творческое представление разных форм закаливания.

4 класс

**Моё здоровье - здоровье других людей - здоровье природы**

Включает 6 проектов практического направления - изучение экологического состояния различных объектов, организация трудовых операций, экологических патрулей и рейдов, знакомство с деятельностью учреждений по охране природы и здоровья людей.

№ п/п	Проект	Всего часов	Теор.	Практ.	Результат
1	Мой дом - мой друг	6	3	3	Оценка безопасности собственного дома
2	Валеологическая профессия	6	4	2	Творческая презентация профессии
3	Зелёная аптека	6	3	3	"Рецепт здоровья"
4	Осторожно - ядовито	6	3	3	Памятка
5	Тропа здоровья	6	4	2	Маршрут оздоровительного характера
6	День здоровья	4	3	1	Программа мероприятий по проведению Дня здоровья
	Итого:	34			

**Мой дом - мой друг (6 ч.)** Совершение своеобразной экскурсии по собственному дому и оценивание условий для поддержания здоровья в нем.

**Валеологическая профессия (6 ч.)** Выявление профессий, которые можно считать валеологическими, т.е. связанными со здоровьем, его восстановлением, развитием, сохранением.

**Зелёная аптека (6 ч.)** Ознакомление детей с целебными растениями, их свойствами, правилами сбора и хранения.

**Осторожно - ядовито (6 ч.)** Знакомство с ядовитыми растениями и грибами.

**Тропа здоровья (6 ч.)** Разработка маршрута в природе с остановками оздоровительного характера.

**День здоровья (4 ч.)** Составление программы мероприятий по проведению Дня здоровья в классе, школе.

**Календарно - тематическое планирование программы  
"Расти здоровым"**

1 класс (33 ч)

**Валеологический практикум**

№	№	Дата	Тема	Основные виды деятельности уч-ся
<b>Правила общения и поведения (4 ч.)</b>				
1	1		Я-ученик	Участвовать в обсуждении вопросов, отгадывать загадки.
2	2		Я-ученик	Участвовать в обсуждении, рисовать рисунки, работать в парах.
3	3		Мои сверстники и друзья	Участвовать в обсуждении вопросов.
4	4		Школа вежливости	Участвовать в обсуждении вопросов, в играх, работать в парах.
<b>Правила гигиены (13 ч.)</b>				
5	1		Почему мы боеем?	Участвовать в играх, диалогах, запомнить упражнения оздоровительной минутки
6	2		Здоровый образ жизни	Участвовать в играх, диалогах, выполнять упражнения оздоровительной минутки
7	3		Чистые руки	Участвовать в обсуждении вопросов, рисовать рисунки
8	4		Здоровые зубы	Участвовать в играх, диалогах, выполнять упражнения оздоровительной минутки, рисовать рисунки, разучивать стихи
9	5		Зоркие глаза	Участвовать в обсуждении вопросов, наблюдениях, выполнять упражнения оздоровительной минутки
10	6		Чтобы уши слышали	Участвовать в проведении опытов
11	7		"Рабочие инструменты" человека	Участвовать в обсуждении вопросов, играх, выполнять упражнения оздоровительной минутки
12	8		Забота о коже	Участвовать в проведении опытов, наблюдений, выполнять упражнения оздоровительной минутки
13	9		Осанка - стройная спина	Участвовать в играх, диалогах, выполнять упражнения

				оздоровительной минутки
14	10		Как нужно одеваться	Участвовать в играх, диалогах, выполнять упражнения оздоровительной минутки, рисовать рисунки
15	11		Откуда берутся грязнули?	Участвовать в обсуждении вопросов
16	12		Чистота и порядок	Участвовать в обсуждении вопросов, играх, выполнять упражнения оздоровительной минутки
17	13		Культура питания	Участвовать в обсуждении вопросов, играх, опытах, рисовать рисунки
<b>Здоровый образ жизни (7 ч.)</b>				
18	1		Режим дня	Участвовать в обсуждении вопросов
19	2		Сон - лучшее лекарство	Участвовать в обсуждении вопросов, играх
20	3		Как закаляться?	Участвовать в обсуждении вопросов, рисовать рисунки
21	4		Вредные привычки	Участвовать в играх, диалогах, выполнять упражнения оздоровительной минутки
22	5		Вредные привычки	Выполнять упражнения оздоровительной минутки, заучивать стихи, работать в парах
23	6		Как отучить себя от вредных привычек	Участвовать в обсуждении вопросов, выполнять упражнения оздоровительной минутки
24	7		Прививки от болезней	Участвовать в обсуждении вопросов, выполнять упражнения оздоровительной минутки
<b>Безопасность (8 ч.)</b>				
25	1		Домашняя аптечка	Участвовать в обсуждении вопросов, играх, выполнять упражнения оздоровительной минутки
26	2		Опасность в нашем доме	Участвовать в обсуждении вопросов, выполнять упражнения оздоровительной минутки
27	3		Безопасность при любой погоде	Участвовать в обсуждении вопросов
28	4		Предосторожности при общении с животными	Участвовать в обсуждении вопросов

29	5		Правила поведения на воде	Участвовать в обсуждении вопросов
30	6		Культура здорового образа жизни	Работать в группах
31	7		Викторина Путешествие в страну здоровья	Работать в группах
32	8		КВН Наше здоровье	Работать в группах
<b>итоговый урок (1 ч.)</b>				

2 класс (34 часа)  
**Что такое здоровье**

№	№	Дата	Тема	Основные виды деятельности уч-ся
<b>Мысли о здоровье (8 ч.)</b>				
1	1		Вводное занятие (определение цели проекта, задач; получение задания)	Вместе с учителем ставить цель, определять задачи.
2	2		Пословицы и поговорки о здоровье.	Участвовать в обсуждении.
3	3		Загадки	Отгадывать и задавать загадки.
4	4		Высказывания и афоризмы о здоровом образе жизни	Участвовать в обсуждении вопросов, в играх.
5	5		Кроссворды	Составлять и разгадывать кроссворды
6	6		Отбор материалов для "Книги о здоровье"	Участвовать в обсуждении.
7	7		Редактирование книги.	Распределять материал по разделам
8	8		Презентация "Книги о здоровье"	Представлять собранный материал
<b>Валеологическая сказка (9 ч.)</b>				
9	1		Вводное занятие (определение цели проекта, задач; получение задания)	Вместе с учителем ставить цель, определять задачи.
10	2		Сказки валеологического содержания	Пересказывать сказки.
11	3		Подготовка к инсценированию одной из сказки	Распределять роли, заучивать тексты.
12	4		Инсценировка сказки	Рассказывать текст по памяти
13	5		«Не видать Федоре горя...»	Сочинять сказки
14	6		«Не видать Федоре горя...»	Сочинять сказки
15	7		Работа над сценарием пьесы - сказки	Распределять роли, заучивать тексты.
16	8		Работа над сценарием пьесы - сказки	Заучивать тексты.
17	9		Преставление сказки	Рассказывать текст по памяти
<b>Фотовыставка здоровья (9 ч.)</b>				
18	1		Вводное занятие (определение цели проекта, задач; получение задания)	Вместе с учителем ставить цель, определять задачи.
19	2		Здоровый образ жизни	Участвовать в обсуждении вопросов, играх, выполнять упражнения оздоровительной

				минутки
20	3		Я выбираю движение	Выполнять упражнения оздоровительных минуток
21	4		Чистота и здоровье	Участвовать в обсуждении вопросов, играх.
22	5		Отбор фотографий	Участвовать в диалоге.
23	6		Подбор подписей к фото	Участвовать в диалоге, выражать свои мысли в устной и письменной форме, работать в группе.
24	7		Эскиз выставки	Работать в группе.
25	8		Оформление выставки	Работать в группе.
26	9		Презентация "Фотовыставки"	Представлять собранный материал
<b>Азбука здоровья (8 ч.)</b>				
27	1		Вводное занятие (определение цели проекта, задач; получение задания)	Вместе с учителем ставить цель, определять задачи.
28	2		Питание - необходимое условие для жизни человека	Участвовать в обсуждении вопросов, играх.
29	3		Здоровая пища для всей семьи	Участвовать в обсуждении вопросов, играх.
30	4		Сбор материала о витаминах	Участвовать в обсуждении вопросов, играх.
31	5		Составление эскиза книжек - малышей.	Работать в группе.
32	6		Оформление книжек - малышей.	Работать в группе.
33	7		Оформление книжек - малышей.	Работать в группе.
34	8		Творческая презентация книжек-малышек о витаминах	Выражать свои мысли в устной форме.

3 класс (34 часа)  
**Творим своё здоровье**

№	№	Дата	Тема	Основные виды деятельности уч-ся
<b>Делу - время, потехе - час (8 ч.)</b>				
1	1		Вводное занятие (определение цели проекта, задач; получение задания)	Вместе с учителем ставить цель, определять задачи.
2	2		Режим дня	Участвовать в обсуждении вопросов.
3	3		Режим дня	Участвовать в обсуждении вопросов.
4	4		Режим дня	Участвовать в обсуждении вопросов.
5	5		Круглый стол по теме "Режим дня"	Выражать свои мысли в устной форме.
6	6		Работа над кадрами рисованного фильма "Режим дня"	Рисовать рисунки, работать в группе
7	7		Работа над кадрами рисованного фильма "Режим дня"	Рисовать рисунки, работать в группе
8	8		Презентация рисованного фильма "Режим дня"	Выражать свои мысли в устной форме.
<b>Начни с зарядки (9 ч.)</b>				
9	1		Вводное занятие (определение цели проекта, задач; получение задания)	Вместе с учителем ставить цель, определять задачи.
10	2		Начни с зарядки	Участвовать в обсуждении вопросов, играх.
11	3		Подвижные игры	Участвовать в играх
12	4		Я выбираю движение	Участвовать в играх
13	5		Представление комплексов утренней гимнастики	Выполнять упражнения
14	6		"Мои наблюдения"	Делать выводы, выражать свои мысли в устной форме.
15	7		Оздоровительные минутки	Участвовать в обсуждении вопросов, играх.
16	8		Оформление книги "Физминутки"	Работать в группе.
17	9		Презентация книги "Физминутки"	Выражать свои мысли в устной форме.
<b>Пить и курить - здоровью вредить (9 ч.)</b>				

18	1		Вводное занятие (определение цели проекта, задач; получение задания)	Вместе с учителем ставить цель, определять задачи.
19	2		Что мы знаем о курении	Участвовать в обсуждении вопросов, играх.
20	3		Злой волшебник - алкоголь	Участвовать в обсуждении вопросов, играх.
21	4		Наркотик - тренинг безопасного поведения	Участвовать в обсуждении вопросов, играх.
22	5		Конкурс рисунков "Умей сказать НЕТ"	Рисовать рисунки
23	6		Конкурс рисунков "Умей сказать НЕТ"	Рисовать рисунки
24	7		Устный журнал "Вредные привычки"	Выражать свои мысли в устной форме.
25	8		Устный журнал "Вредные привычки"	Выражать свои мысли в устной форме.
26	9		Я умею выбирать - тренинг безопасного поведения	Участвовать в обсуждении вопросов, играх.
<b>Если хочешь быть здоров - закаляйся (8 ч.)</b>				
27	1		Вводное занятие (определение цели проекта, задач; получение задания)	Вместе с учителем ставить цель, определять задачи.
28	2		Почему мы болеем	Участвовать в обсуждении вопросов, играх.
29	3		Как закаляться?	Участвовать в обсуждении вопросов, играх.
30	4		Устный журнал "Формы закаливания"	Выражать свои мысли в устной форме.
31	5		Устный журнал "Формы закаливания"	Выражать свои мысли в устной форме.
32	6		Путешествие в страну здоровья	Участвовать в играх, работать в группе
33	7		Повторение по теме "Наше здоровье"	Участвовать в обсуждении вопросов, играх.
34	8		Повторение по теме "Наше здоровье"	Участвовать в обсуждении вопросов, играх.

4 класс (34 часа)

**Моё здоровье - здоровье других людей - здоровье природы**

№	№	Дата	Тема	Основные виды деятельности уч-ся
<b>Мой дом - мой друг (6 ч.)</b>				
1	1		Вводное занятие (определение цели проекта, задач; получение задания)	Вместе с учителем ставить цель, определять задачи.
2	2		Опасность в нашем доме	Участвовать в обсуждении вопросов.
3	3		Опасность в нашем доме	Участвовать в обсуждении вопросов.
4	4		Опасность в нашем доме	Участвовать в обсуждении вопросов.
5	5		Итоги эксперимента	Выражать свои мысли в устной форме.
6	6		Итоги эксперимента	Выражать свои мысли в устной форме.
<b>Валеологическая профессия (6 ч.)</b>				
7	1		Вводное занятие (определение цели проекта, задач; получение задания)	Вместе с учителем ставить цель, определять задачи.
8	2		Какие врачи нас лечат	Участвовать в обсуждении вопросов, играх.
9	3		Отбор материала для презентации	Работать в группе
10	4		Подготовка презентации	Работать в группе
11	5		Подготовка презентации	Работать в группе
12	6		Творческая презентация профессий	Выражать свои мысли в устной форме.
<b>Зелёная аптека (6 ч.)</b>				
13	1		Вводное занятие (определение цели проекта, задач; получение задания)	Вместе с учителем ставить цель, определять задачи.
14	2		Какие лекарства мы выбираем	Участвовать в обсуждении вопросов, играх.
15	3		Домашняя аптечка	Участвовать в обсуждении вопросов, играх.
16	4		Лекарственные травы	Участвовать в обсуждении вопросов, играх.
17	5		Составление "Рецепта здоровья"	Работать в группе
18	6		Презентация "Рецепта здоровья"	Выражать свои мысли в устной форме.

<b>Осторожно - ядовито (6 ч.)</b>				
19	1		Вводное занятие (определение цели проекта, задач; получение задания)	Вместе с учителем ставить цель, определять задачи.
20	2		Пищевые отравления	Участвовать в обсуждении вопросов, играх.
21	3		Ядовитые растения и грибы	Участвовать в обсуждении вопросов.
22	4		Отбор материала для "Памятки"	Работать в группе
23	5		Оформление "Памятки"	Работать в группе
24	6		Представление "Памятки"	Выражать свои мысли в устной форме.
<b>Тропа здоровья (6 ч.)</b>				
25	1		Вводное занятие (определение цели проекта, задач; получение задания)	Вместе с учителем ставить цель, определять задачи.
26	2		Подвижные игры	Участвовать в играх
27	3		Оздоровительные минутки	Выполнять упражнения
28	4		Составление маршрута здоровья	Работать в группе
29	5		Составление маршрута здоровья	Работать в группе
30	6		Проведение игры "Маршрут здоровья"	Участвовать в играх, выполнять упражнения
<b>День здоровья (4 ч.)</b>				
31	1		Вводное занятие (определение цели проекта, задач; получение задания)	Вместе с учителем ставить цель, определять задачи.
32	2		Составление сценария проведения Дня здоровья	Работать в группе
33	3		Составление сценария проведения Дня здоровья	Работать в группе
34	4		Проведения Дня здоровья	Участвовать в играх, выполнять упражнения