

**БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
" ЗАЛИВИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА  
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА В.И.ВАСИЛЬЕВА "  
ТАРСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ОМСКОЙ ОБЛАСТИ**

Согласовано. Заместитель директора по ВР БОУ «Заливинская СОШ»  А.В.Корогодина <u>29.08.2023г.</u>	Утверждено. Директор БОУ «Заливинская СОШ»  Г.О. Бурков Приказ № 79 от <u>30.08.2023</u>
---	--

**Программа внеурочной деятельности  
«Тропинка здоровья»  
для 1 класса**

**Составитель: Ю.А.Гуляева**

**2023-2024 учебный год**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Направленность** данной программы социально-педагогическая.

### **Актуальность программы**

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. 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 связи с этим хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать именно эту категорию для приобщения к здоровому образу жизни.

Таким образом, возникла необходимость создания программы «Тропинка здоровья» (программа). Она реализуется для учащихся младшего школьного возраста, 7-8 лет. Направлена на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре. Что в свою очередь может дать положительный эффект в оздоровлении учащихся.

Программа **педагогически целесообразна**, так как любая деятельность детей в процессе реализации программы обеспечивает обучение младших школьников правилам гигиены, помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения.

**Новизна программы:** Занятия программы составлены таким образом, что охватывают сразу несколько важных разделов здорового образа жизни: строение человеческого тела и правила сохранения здоровья всего организма в целом. Это поможет самым маленьким участникам образовательного процесса с самого начала учиться важным правилам. В программе всё обучение построено в виде игровых заданий, они интересны и понятны. Это позволяет ребятам раскрывать свои творческие способности, личностные качества.

**Программа рассчитана на** обучающихся в возрасте от 7 до 8 лет. Этот возраст характеризуется переходом дошкольного к младшему школьному возрасту. В этот период решаются специфические задачи личностного развития, взросления ребенка, идет интенсивное усвоение важных культурных ценностей, которые будут определять в дальнейшем его главные жизненные предпочтения. Активность детей этого возраста определяет сферу интересов, увлечений, и данная программа будет способствовать формированию здорового образа жизни обучающихся.

**Объем программы** – 36 часов, срок реализации программы: один учебный год.

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

**Форма обучения** - групповая, очная.

**Формы организации образовательного процесса** - беседы, творческие задания, тестирование, коллаж, игры, релаксирующие упражнения, чтение и обсуждение детских произведений по теме занятия, инсценирование ситуаций, просмотр мультфильмов. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

**Цель программы:**

Привитие навыков осознанного отношения к своему здоровью.

Для реализации данной цели необходимо решить следующие **задачи**:

- сформировать знания и умения о способах укрепления, сохранения и приумножения здоровья ;
- сформировать умения и навыки сознательно, творчески использовать полученные знания в самостоятельной деятельности.

**Ожидаемые результаты:**

- сформированы знания и умения о способах сохранения, приумножения и укрепления здоровья (гигиена, правильное питание, физические упражнения);
- сформированы умения и навыки сознательного и творческого использования полученных знаний;
- созданы условия для освоения новых моделей эффективного коллективного поведения и навыков сотрудничества.

**Учебный план**

№ п/п	Наименование тем курса	Всего часов	Виды деятельности		Форма контроля
			Теория	Практика	
Введение					
1.	Знакомство. Что такое здоровье	1	0,5	0,5	Ситуационный опрос
Адаптация к школе					
2.	Настроение в школе Как настроение?	1	0,5	0,5	Наблюдение
3.	Настроение после школы Я пришёл из школы	1		1	Тест
4.	Поведение в школе	2	1	1	Ситуационный опрос
5.	Я- ученик	1	0,5	0,5	Ситуационный опрос
Школа “Правильного питания”					
6.	Как следует питаться Питание- необходимое условие для жизни человека	1	0,5	0,5	Ситуационный опрос
7.	Как следует питаться Здоровая пища для всей семьи	1	0,5	0,5	Ситуационный опрос

8.	Режим питания школьников	1	0,5	0,5	Ситуационный опрос
9.	Чем полезны овощи и фрукты	1		1	Кроссворд
Школа “Здоровья”					
10.	Вредные привычки	2	1	1	Ситуационный опрос
11.	Как сделать сон полезным? Сон-лучшее лекарство	1	0,5	0,5	Ситуационный опрос
12.	Полезен ли спорт для здоровья	1	0,5	0,5	Ситуационный опрос
13.	Как закаляться. Если хочешь быть здоров	1	0,5	0,5	Ситуационный опрос
14.	Как загрязнение окружающей среды влияет на здоровье людей.	1	0,5	0,5	Ситуационный опрос
15.	Как правильно вести себя на воде. Правила безопасности на воде.	1	0,5	0,5	Ситуационный опрос
16.	Правда ли, что отдых и развлечения необходимы для здоровья	1	0,5	0,5	Ситуационный опрос
17.	Добрим быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	1	0,5	0,5	Наблюдение
18.	Почему мы болеем	2	1	1	Ситуационный опрос
19.	Кто и как защищает нас от болезней	2	1	1	Ситуационный опрос
20.	Как организм помогает себе сам	1	0,5	0,5	Ситуационный опрос
21.	Кто нас лечит	1	0,5	0,5	Ситуационный опрос
22.	Инфекционные болезни	1	0,5	0,5	Ситуационный опрос
23.	Прививки от болезней	1	0,5	0,5	Ситуационный опрос
Школа “Безопасности”					
24.	Какие лекарства мы выбираем	1	0,5	0,5	Ситуационный опрос
25.	Домашняя аптечка	1	0,5	0,5	Ситуационный опрос

26.	Как избежать отравления	2	1	1	Ситуационный опрос
27.	Опасность в нашем доме	1	0,5	0,5	Ситуационный опрос
28.	Как вести себя на улице	1	0,5	0,5	Наблюдение
29.	Как защититься от укусов насекомых	1	0,5	0,5	Ситуационный опрос
30.	Обращение с животными	1	0,5	0,5	Ситуационный опрос
31.	Заключение	1		1	Тест
	Итого:	36	16,5	19,5	

### Содержание программы:

1. Знакомство. Что такое здоровье? Беседа « Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Разучивание пословиц и поговорок. Оздоровительная минутка.

2. Настроение в школе. Как меняется настроение? Беседа. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов».

3. Настроение в школе и после школы. Я пришёл из школы. Тест «Рисунок школы».

4. Поведение в школе. Рассказы М. Кунина. «Федя и Оздоровительная минутка». Игра «Закончи рассказ».

5. Я - ученик. «На перемене», «В гардеробе», «В столовой». Беседа по содержанию. «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?».

6. Как следует питаться. Питание - необходимое условие для жизни человека. Повторение правил здоровья. Упражнение для осанки «Гора». Игра «Продолжи сказку».

7. Как следует питаться. Здоровая пища для всей семьи. Беседа по стихотворению С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Оздоровительная минутка. Золотые правила питания. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?».

8. Режим питания школьников. Доскажи пословицу. Игра-обсуждение «Законы питания».

9. Чем полезны овощи и фрукты. Решение кроссворда «Полезные продукты».

10. Вредные привычки. Беседа «Это красивый человек». Оздоровительная минутка «Деревце». Игра «Да - нет».

11. Как сделать сон полезным? Сон-лучшее лекарство Стихотворение С. Михалкова « Не спать ». Беседа по содержанию. Оздоровительная минутка. Игры «Можно - нельзя». «Хожение по камушкам».

12. Полезен ли спорт для здоровья. Беседа «В здоровом теле – здоровый дух». Практические упражнения.

13. Как закаляться. Если хочешь быть здоров. Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Творческая работа.

14. Как загрязнение окружающей среды влияет на здоровье людей. Беседа. Признаки отравления ядовитыми веществами. Просмотр мультфильма. Обсуждение.

15. Как правильно вести себя на воде. Правила безопасности на воде. Рассказ «Ребята в лодке». Знакомство с правилами поведения на воде. Опрос.

16. Правда ли, что отдых и развлечения необходимы для здоровья. Беседа «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь». Оздоровительная минутка. Творческая работа.

17. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность». Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжи сказку».

18. Почему мы болеем. Чтение рассказа и обсуждение. Оздоровительная минутка. Работа в группах.

19. Кто и как предохраняет нас от болезней. Защитные силы организма. Повторение правил. Оздоровительная минутка. Коллективная работа.

20. Как организм помогает себе сам. Беседа по теме. Режим дня. Оздоровительная минутка.

21. Кто нас лечит. Беседа «Из чего получают лекарства». Оздоровительная минутка.

22. Инфекционные болезни и как от них защититься. Игра-соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка.

23. Прививки от болезней. Вред или польза? Обсуждение. Оздоровительная минутка. Игра «Полезно-вредно».

24. Для чего нужны лекарства. Природные лекарства. Какие лекарства мы выбираем. Игра «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка.

25. Домашняя аптечка. Природные лекарства. Игра «Светофор здоровья». обсуждение.

26. Можно ли отравиться едой. Как избежать отравления. Беседа по теме. Игра «Кто лучше знает?».

27. Опасность в нашем доме. Беседа «Друг или враг?». Обсуждение. Оздоровительная минутка.

28. Как вести себя на улице. Беседа «Я на улице». Правила поведения на улице. Оздоровительная минутка. Заучивание слов.

29. Насекомые – вредители. Как защититься от укусов насекомых. Беседа. Обсуждение. Оздоровительная минутка.

30. Животные у нас дома. Обращение с животными. Обсуждение стихотворения. Оздоровительная минутка. Помоги себе сам.

31. Заключительное занятие. Итоговая игра «Кто больше знает». Тест.

#### **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.

#### **Учащиеся должны знать:**

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- 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.

#### **Условия реализации программы:**

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание учебного курса, предполагают наличие учебного кабинета для занятий по теории (подходит учебный кабинет, оборудованный учебной мебелью, компьютером, мультимедийным оборудованием, интерактивной доской). Из дидактического обеспечения необходимо наличие экранно-звуковых пособий (мультфильмов), тренировочных упражнений, тестов.

**КИМы (оценочные материалы).** Основные результаты программы оцениваются в рамках мониторинговых процедур, в которых ведущим методом является тестирование, которое соответствует возрасту участников программы. Тестирование запланировано 3 раза в год: промежуточные и итоговые. Тест по теме «Гигиена зубов» разработан Белокосовой С. В., тест «Рисунок школы» Нижегородцевой Н. В.. Заключительный тест «Правила и навыки личной гигиены» взят с сайта infourok.ru

#### Список литературы

1. Безруких М. М., Макеева А. Г., Филиппова Т. А. Разговор о правильном питании. М. Nestle? 2019
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. М., 2004
3. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. СПб., 1997.
4. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. СПб., 1996.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г.Твое здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
6. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы. М.: Вако, 2004.
7. Молодова Л.П. Игровые экологические занятия с детьми. Мн.: «Асар», 2001г.
8. Обухова Л. А. « Школа докторов природы или 135 уроков здоровья для учащихся» 1–4-х классов. Москва « ВАКО», 2011год.
9. Интернет ресурсы: [www.youtube](http://www.youtube)