

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Чувашской Республики

МБОУ "Вурнарская СОШ №2"

Вурнарского муниципального округа Чувашской Республики

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

Учитель начальных классов

Наумова А.Н.

Протокол №1 заседания

МО от 28.08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

Никифорова Л.А.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ

"Вурнарская СОШ №2"

Ильин С.П.

Приказ №82-ОД

от 30. 08 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Тропинки к здоровью»

для обучающихся 1 – 4 классов

пгт. Вурнары, 2023

I. Пояснительная записка

Программа разработана с учетом социально-психологического статуса младшего школьника, на основе требований ФГОС в части формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа ориентирована на развитие у первоклассника интереса к собственному физическому развитию; на формирование устойчивой мотивации к выполнению гигиенических рекомендаций и правил, на соблюдение режимных моментов учебного дня и досуговой деятельности; на формирование готовности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и другими формами активного отдыха.

Реализация программы начинается с проведения культурно-образовательного события «Путешествие по стране Здоровья» (введение в годичную игру).

Программа представляет серию культурно-образовательных событий, которые организуются и проводятся в ходе годичной игры «Путешествие по стране Здоровья».

Для успешной реализации программы необходима совместная деятельность педагога, первоклассника и родителей. Программа «Тропинки к здоровью» может стать частью комплексной программы по формированию здорового образа жизни обучающихся начальной ступени образования.

Программа «Тропинки к здоровью» разработана для первоклассников, ориентирована на достижение первого уровня образовательных результатов. Общая продолжительность : в 1 классе- 33 часа, во 2-4классах по 34часа. Реализуется классным руководителем.

Цель программы – формирование у младшего школьника мотивации к здоровому образу жизни.

Задачи программы:

- Формировать ответственное отношение к своему здоровью как к важнейшей социальной ценности;
- Закреплять гигиенические навыки и привычки;
- Приобщать к разумной физической активности;
- Формировать навыки наблюдения за изменениями своего организма и умения их анализировать.

Формы проведения внеурочных занятий:

- ✓ Экскурсии
- ✓ Игры
- ✓ Практические занятия
- ✓ Воспитательное мероприятие
- ✓ Викторины

II. Содержание деятельности

1. Путешествие по стране Здоровья (культурно-образовательное событие)

Игра по станциям «Страна Здоровья». Групповая работа на станциях «Спортивная», «Полезная», «Дружная», «Игровая», «Витаминная» по решению кроссворда, просмотру фрагмента мультфильма, по разучиванию подвижной игры, по игре в лото, по созданию коллективного рисунка. Коллективная рефлексия «Чтобы быть здоровым». Подведение итогов игры.

2. Как сохранить наше здоровье?

Мастерская общения. Коллективный просмотр серии рисунков с изображением детей, занимающихся спортивными и подвижными играми, выполняющими правила личной гигиены, основные режимные моменты. Коллективное рассуждение при помощи учителя (Что делают дети, изображенные на рисунке? Что у них общего? Можно ли сказать, что они полны здоровья? Почему ты делаешь такой вывод? Выскажи предположение, что нужно делать школьнику, чтобы сохранить свое здоровье?). Составление советов по сохранению своего здоровья и размещение их в Уголке здоровья.

Практикум. Коллективное составление карты годичной игры «Путешествие по стране Здоровья» с помощью учителя и ее размещение в классном Уголке здоровья.

3. Наша школа – дом радости и здоровья.

Экскурсия «Наша школа – дом радости и здоровья». Знакомство первоклассников с рекреациями для проведения динамических перемен, школьной столовой, кабинетом здоровья, комнатой психологической разгрузки, спортивным залом, школьной спортивной площадкой. Знакомство со специалистами и сотрудниками школы.

Практикум. Участие в акции «Подари улыбку другу». Индивидуальное рисование улыбающихся лиц с пожеланиями хорошего настроения и доброго дня родным, близким, друзьям. Оформление выставки рисунков в классном уголке.

4. Правила нашего класса (культурно-образовательное событие).

Проектная деятельность «Правила нашего класса». Инсценирование предложенных учителем ситуаций. Коллективное обсуждение (Как ты думаешь, что помогает одноклассникам стать дружными? Для чего существуют правила поведения? Перечисли правила, которые нарушили герои показанных ситуаций. Предположи, что может произойти, если одноклассники не будут соблюдать правила поведения? Предложи свои правила). Коллективное составление с помощью учителя правил класса, изображение их в рисунках, размещение в классном уголке.

Составление самопрезентации «Это – я и мои друзья». Последовательность изложения: Меня зовут, мне _____ лет; больше всего я люблю заниматься...; я дружу с....., потому что...; со мной интересно, потому что...; когда я вырасту, меня будут звать_____. Размещение самопрезентаций в классном уголке.

5. Советы от Мойдодыра.

Кинотренинг «Чистота – залог здоровья». Коллективный просмотр и обсуждение мультфильма «Мойдодыр». Проговаривание своих эмоций в отдельных эпизодах мультфильма. Оценивание поступков главного героя. Коллективное рассуждение над смыслом фразы «Чистота – залог здоровья». Анкетирование «правила личной гигиены». Самостоятельное составление полезных советов одноклассникам о выполнении правил личной гигиены и оформлении их в классном Уголке здоровья.

6. Игры, в которые мы играем.

Игровая мастерская. Коллективная игровая деятельность. Взаимообучение любимым играм. Обучение правилам игрового общения. Групповое придумывание игры на перемене для друзей. Оформление игр в Уголке здоровья. Представление игр, в которые играют дети в разное время года.

7. Как я расту и развиваюсь.

Экскурсия в школьную теплицу «Рост и развитие растений». Знакомство с планом наблюдений за растениями. Знакомство с планом наблюдения за растениями. Коллективное рассуждение (Одинаково ли выглядят растения одного вида? Сделай предположение, почему одно растение выше другого, почему развитие одного растения отличается от другого? Есть ли у тебя дома

комнатные растения? Что вы делаете, чтобы они хорошо росли и развивались? Как ты думаешь, есть ли связь между ростом растения и ростом человека).

Практикум. Коллективное составление плана наблюдения «Вместе со мной растут...» (наблюдение за младшими братьями и сестрами, домашними питомцами, комнатными растениями). Оформление плана наблюдений в классном Уголке здоровья. Работа с разделом «Я расту» в «Дневнике здоровья».

8. Учусь управлять временем

Дидактическая игра «Учебный год» (знакомство с понятием «учебный год»). Работа с разделом «Моя двигательная активность» в «Дневнике здоровья» (закрепление понятия «учебный год»). Раскрашивание картинок с обозначением времени года, стрелками указывая последовательность времен года в учебном году.

Дидактическая игра «Время суток» (знакомство с понятием «время суток»). Выбор карточек с правильными действиями в указанное время суток. Работа с разделом «Мой режим дня» в «Дневнике здоровья».

Практикум. Работа с разделом «Мой режим дня» в «Дневнике здоровья». Фиксирование основных моментов режима дня, раскрашивание картинок. Работа с циферблатом при выполнении основных моментов режима дня. Творческое оформление режима дня в Уголке здоровья.

9. Всей семьей на зимний старт (культурно-образовательное событие).

Коллективное участие в спортивных и подвижных играх, соревнованиях, эстафетах на школьной спортивной площадке с участием педагогов, родителей, друзей. Освоение новых социальных ролей: капитан команды, участник команды, судья на линии, фотокорреспондент, художник, журналист, освещающий данное событие, болельщик. Коллективное оформление фотогазеты «Я мороза не боюсь, за рекорды поборюсь!» по итогам события.

10. Секреты здорового питания.

Дидактическая игра «Магазин полезных продуктов». Отбор продуктов для здорового питания на полках магазина. С помощью учителя дети объясняют свой выбор. Игровое задание «Сделай заказ поставщику товара». Оформление с помощью учителя бланка заказа полезных продуктов питания: «В магазине мало овощей». Есть только морковь, помидор, тыква, поэтому мы хотим заказать капусту, фасоль...».

Работа с разделом «Моё питание» в «Дневнике здоровья». Выбор а «Магазине полезных продуктов» всего, что потребуется на завтрак, обед, полдник и ужин.

Практикум. «Реклама полезных продуктов». Групповое составление рассказа о полезном продукте на основе опорной карточки с выделением существенных признаков: название продукта, принадлежность к видовой группе, где растет, откуда привозят, внешнее описание, вкусовые качества; как можно употреблять в пищу; чем полезно человеку. Подготовка с помощью учителя творческой презентации полезных продуктов для сохранения зрения, для укрепления зубов, для хорошей работы сердца, для профилактики простудных заболеваний. Оформление презентаций в классном Уголке здоровья.

11. Как нужно заботиться о своем организме.

Экскурсия в школьный кабинет здоровья. Знакомство с функциями внутренних органов человека. Знакомство с назначением оборудования кабинета. Коллективное рассуждение (Знаешь ли ты упражнения, которые помогут преодолеть усталость глаз, повысят работоспособность пальцев? Знаешь ли ты, что такое правильная осанка? Покажи. Можешь ли ты сказать о себе: «Я забочусь о своем организме?»)

Практикум. Групповое обучение физкультминуткам, релаксационным и профилактическим упражнениям. Работа с разделом «Я забочусь о своем здоровье» в «Дневнике здоровья». Подбор упражнений для физкультминуток и размещение их в классном Уголке здоровья.

12. Мы – здоровое поколение Чувашии (культурно-образовательное событие в рамках празднования Всемирного Дня здоровья (7 апреля)).

Праздник. Разновозрастное участие в работе спортивных, игровых, интеллектуальных и творческих площадок, в открытом заседании Клуба Почемучек, в презентации проектов. Анкетирование «Полезные продукты питания». Оформление фотогазеты по итогам события.

13. Один дома.

Дидактическое лото «Моя безопасность дома». Составление рассказов по картинкам «Чтобы любопытство не обернулось трагедией (высоко расположенные полки)», «Чтобы уют не стал причиной пожара», «Чтобы ножницы не стали причиной травмы», «если в дверь позвонили», «Если в доме возник пожар или сорвало кран с водой», «Если к тебе пришел друг», «Если ты пошел на улицу». Коллективное обсуждение составленных рассказов.

Практикум. Составление списка полезных телефонов, телефонов вызова экстренных служб. Работа с разделом «Полезная информация» в «Дневнике здоровья». Разработка предупредительных знаков для безопасного поведения дома.

14. Здоровые традиции моей семьи.

Фотоэкскурсия «История семейного отдыха (праздника, похода...)». Коллективное обсуждение (Какие традиции совместного отдыха есть у твоей семьи? Какие праздники вы отмечаете все вместе? Какое событие изображено на фотографиях, которые ты принес? Кто изображен на них? Почему об этом событии тебе захотелось рассказать одноклассникам?). последовательное изложение рассказа о семейном отдыхе, походе, экскурсии и т.п. на основе фотографий одного события: «Все началось с...», «Сначала мы...», «Перед тем, как...», «Вдруг ...», «Потом было...», «После этого...», «И наконец...». Практикум. Индивидуальное оформление фотоэкспозиции «История семейного отдыха».

15. Вместе весело шагать по просторам.

Поход выходного дня. Совместное с родителями проведение подвижных игр и спортивных соревнований. Разучивание новых игр.

16. Вверх по лестнице Здоровья (культурно-образовательное событие).

Праздник. Подведение итогов годичной игры «Путешествие по стране Здоровья». Проведение (с помощью учителя) творческих презентаций о достижениях в сохранении и укреплении здоровья на основе раздела «Мои достижения» в «Дневнике здоровья». Анкетирование «Правила здорового образа жизни».

III. Планируемые результаты

В результате освоения программы «Тропинки к здоровью» обучающиеся

Узнают:

- Основные сведения о здоровом образе жизни;
- О позитивных факторах, влияющих на сохранение здоровья младшего школьника;
- О правильном (здоровом) питании, его режиме;
- О безопасном поведении дома.

Получат опыт:

- Рациональной организации режима дня и двигательной активности;
- Позитивного межличностного общения с одноклассниками и ребятами других классов;
- Исследовательской, проектной деятельности;
- Приобщатся к здоровьесберегательной деятельности.

Смогут:

- Анализировать состояние своего организма при отборе релаксационных упражнений для физической и эмоциональной разгрузки;
- Придерживаться режима дня;
- Выполнять правила личной гигиены;
- Анализировать свои поступки, поведение с целью сохранения и укрепления здоровья;
- Принимать активное участие в подвижных играх со своими сверстниками.

В ходе освоения программы школьники получают возможность формирования универсальных учебных действий.

В сфере личностных универсальных учебных действий формируется умение оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей здорового образа жизни; самостоятельно формулировать самые простые общие для все людей правила здорового образа жизни как основы общечеловеческих базовых ценностей.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий первоклассники с помощью учителя определяют цели своей деятельности, последовательность работы по плану; проговаривают последовательность своих действий; отличают верно выполненное и неверно выполненное задание.

В сфере познавательных универсальных учебных действий обучающиеся учатся с помощью учителя выдвигать предположения, осуществлять их проверку; ориентироваться в своей системе знаний (отличать новое от уже известного); пользоваться доступными источниками информации; выстраивают речевое высказывание в устной форме.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий обучающиеся с помощью учителя учатся выражать свои мысли, объяснять свою позицию; овладевают навыками сотрудничества в группе; учатся разновозрастному общению, различному ролевому поведению.

VI. Тематическое планирование.

1 класс.

Наименование тем, характеристика деятельности обучающихся	Кол.ч.
Путешествие по стране «Здоровья» Конкурс рисунков по итогам презентации.	1
Как сохранить наше здоровье. Полезные советы по сохранению здоровья, карта игры «Путешествие по стране Здоровья»	1
Как сохранить наше здоровье, оформление классного «Уголка здоровья».	1
Наша школа – дом радости и здоровья. Просмотр презентации.	1
Наша школа – дом радости и здоровья. Выставка рисунков «Подари улыбку другу»	1
Правила нашего класса самопрезентации школьников «Это я и мои друзья»,	1
Правила нашего класса. Составление памяток по правилам поведения.	1
Советы от Мойдодыра; загадки, ребусы.	1
Советы от Мойдодыра. Просмотр презентации.	1
Игры, в которые мы играем. Составление правила игры.	1
Игры, в которые мы играем. Копилка классных игр.	1
Как я расту и развиваюсь. План наблюдения по теме «Вместе со мной растут...»,	1
Как я расту и развиваюсь. Фотоколлаж.	1
Учусь управлять временем. Режим дня, расписание работы школьных кружков, секций.	1
Всей семьёй на зимний спорт. Составление плана .	1
Всей семьёй на зимний спорт. Фотогазета о проведенных событиях.	1
Секреты здорового питания. Просмотр презентации.	1
Секреты здорового питания. Реклама полезных продуктов.	1
Секреты здорового питания. Составление памяток.	1
Как нужно заботиться о своем организме. Копилка упражнений для физкультминуток.	1
.	
Как нужно заботиться о своем организме. Самопрезентация.	1
Как нужно заботиться о своем организме. Составление памяток.	1
Мы – здоровое поколение. Просмотр презентации и прослушивание песен.	1
Мы – здоровое поколение. Конкурс рисунков.	1
Один дома. Инсценировка ситуаций.	1
Один дома. Предупредительные знаки по безопасному поведению дома.	1
Один дома. Составление памяток.	1
Здоровые традиции моей семьи. Самопрезентация.	1
Здоровые традиции моей семьи. Конкурс рисунков.	
Вместе весело шагать по просторам. Просмотр презентаций.	1
Вместе весело шагать по просторам. Составление рассказа.	1
Вверх по лестнице Здоровья. Презентации личностных достижений первоклассников в сохранении и укреплении здоровья.	1
Вверх по лестнице Здоровья. Презентации личностных достижений первоклассников в сохранении и укреплении здоровья	1
Всего	33 часа

2 класс.

Наименование тем, характеристика деятельности обучающихся	Кол.ч.
Путешествие по стране «Здоровья» Конкурс рисунков по итогам презентации.	1
Как сохранить наше здоровье. Полезные советы по сохранению здоровья, карта игры «Путешествие по стране Здоровья»	1
Как сохранить наше здоровье, оформление классного «Уголка здоровья».	1
Наша школа – дом радости и здоровья. Просмотр презентации.	1
Наша школа – дом радости и здоровья. Выставка фоторабот «Мой край».	1
Правила нашего класса самопрезентации школьников «Это я и моя семья»,	1
Правила нашего класса. Составление памяток по правилам поведения.	1
Советы от Мойдодыра; загадки, ребусы.	1
Советы от Мойдодыра. Просмотр презентации « Мои зубы хороши, а у соседа...»	1
Игры, в которые мы играем. Составление правила игры.	1
Игры, в которые мы играем. Копилка классных игр. Игра «Путанница»	1
Как я расту и развиваюсь. План наблюдения по теме «Вместе со мной растут...»,	1
Как я расту и развиваюсь. Фотоколлаж « Я - в первом классе».	1
Учусь управлять временем. Режим дня, расписание работы школьных кружков, секций.	1
Всей семьёй на зимний спорт. Составление режима дня на каникулах.	1
Всей семьёй на зимний спорт. Фотогазета о проведенных событиях.	1
Секреты здорового питания. Просмотр презентации «Полезные привычки».	1
Секреты здорового питания. Реклама полезных продуктов «Фрукты нашего края».	1
Секреты здорового питания. Составление памяток.	1
Как нужно заботиться о своем организме. Копилка упражнений для зарядки.	1
Как нужно заботиться о своем организме. Самопрезентация « Я расту».	1
Как нужно заботиться о своем организме. Составление памятки.	1
Мы – здоровое поколение. Просмотр презентации и прослушивание песен.	1
Мы – здоровое поколение. Конкурс рисунков «Символ здоровья».	1
Один дома. Инсценировка ситуаций. « Звонок в дверь».	1
Один дома. Предупредительные знаки по безопасному поведению дома.	1
Один дома. Составление памяток.	1
Здоровые традиции моей семьи. Самопрезентация « День рождения в семье».	1
Здоровые традиции моей семьи. Конкурс рисунков.	
Вместе весело шагать по просторам. Просмотр презентаций «Семейный отдых».	1
Вместе весело шагать по просторам. Составление рассказа « Однажды мы ...»	1
Вверх по лестнице Здоровья. Презентации личностных достижений второклассников в сохранении и укреплении здоровья.	1
Вверх по лестнице Здоровья. Конкурс рисунков.	1
Классные игры на свежем воздухе.	1
Всего	34 часа

3 класс.

Наименование тем, характеристика деятельности обучающихся	Кол.ч.
Путешествие по станциям « Неболейкино». Загадки, практические задания.	1
Как сохранить наше здоровье. Полезные советы по сохранению здоровья, карта игры «Путешествие по организму человека»	1
Как сохранить наше здоровье, оформление классного « Уголка здоровья».	1
Наша школа – дом радости и здоровья. Просмотр презентации.	1
Наша школа – дом радости и здоровья. Выставка рисунков «Мой мир».	1
Правила нашего класса самопрезентации школьников «Это мир, где я живу»,	1
Правила нашего класса. Составление памяток по правилам поведения в общественном месте	1
Советы от Мойдодыра; загадки, ребусы.	1
Просмотр презентации «Экология моего края»	1
Игры, в которые мы играем. Составление правила игры.	1
Игры, в которые мы играем. Копилка классных игр «Убери лишнее слово».	1
Как я расту и развиваюсь. Презентация « Моя одежда».	1
Как я расту и развиваюсь. Фотоколлаж.	1
Учусь управлять временем. Режим дня, расписание работы школьных кружков, секций.	1
Всей семьёй на зимний спорт. Презентация « Зимние спортивные игры».	1
Всей семьёй на зимний спорт. Рассказ о проведенных событиях.	1
Секреты здорового питания. Просмотр презентации « Бактерии».	1
Секреты здорового питания. Реклама полезных продуктов. « Молочные продукты».	1
Секреты здорового питания. Составление памяток.	1
Как нужно заботиться о своем организме. Копилка упражнений для зарядки.	1
Как нужно заботиться о своем организме. Презентация « Мои ручки хороши, а у соседа ...»	1
Как нужно заботиться о своем внешнем виде.	1
Мы – здоровое поколение. Просмотр видеороликов о здоровом питании.	1
Мы – здоровое поколение. Конкурс рисунков « Моё любимое блюдо».	1
Один дома. Инсценировка ситуаций « Если запахло дымом».	1
Один дома. Предупредительные знаки по безопасному поведению дома.	1
Один дома. Составление памятки пожарной безопасности.	1
Здоровые традиции моей семьи. « Мы идём на пикник».	1
Здоровые традиции моей семьи. Конкурс рисунков.	
Вместе весело шагать по просторам. Караоке клуб.	1
Вместе весело шагать по просторам. Составление сочинения о путешествиях.	1
Вверх по лестнице Здоровья. Презентации личностных достижений третьеклассников в сохранении и укреплении здоровья.	1
Конкурс рисунков « Когда я вырасту...»	1
Прогулка в весенний парк.	1
Всего	34 часа

4 класс.

Наименование тем, характеристика деятельности обучающихся	Кол.ч.
Развивающая игра «Проверь своё здоровье».	1
Как сохранить наше здоровье. Полезные советы по сохранению здоровья, карта игры «Путешествие по стране Здоровья»	1
Как сохранить наше здоровье, дополнение классного «Уголка здоровья».	1
Наша школа – дом радости и здоровья. Просмотр презентации.	1
Наша школа – дом радости и здоровья. Выставка рисунков «Школа будущего».	1
Правила нашего класса, устав школы.	1
Просмотр презентации « Мир в котором мы живём».	1
Советы от школьной медсестры.	1
Советы от Мойдодыра. Просмотр презентации « Вредные привычки».	1
Игры, в которые мы играем. Составление правила игры.	1
Игры, в которые мы играем. Копилка классных игр.	1
Как я расту и развиваюсь. Мой рост и вес.	1
Как я расту и развиваюсь. Фотоколлаж « От ясель до 4 класса».	1
Учусь управлять временем. Режим дня, расписание работы школьных кружков, секций.	1
Всей семьёй на зимний спорт. Лыжный кросс.	1
Всей семьёй на зимний спорт. Сочинение о проведенном отдыхе.	1
Секреты здорового питания. Просмотр презентации «Мясные продукты».	1
Секреты здорового питания. Реклама полезных продуктов.	1
Секреты здорового питания. Составление памятки правильного питания.	1
Как нужно заботиться о своем организме. Копилка упражнений для физкультминуток.	1
Как нужно заботиться о своем организме. Составление меню выходного дня.	1
Как нужно заботиться о своем организме. Составление памятки приёма пищи..	1
Мы – здоровое поколение. Мультконцерт.	1
Мы – здоровое поколение. Конкурс рисунков.	1
Один дома. Инсценировка ситуаций. « Приготовление пищи».	1
Один дома. Предупредительные знаки по безопасному поведению дома.	1
Один дома. Составление памятки.	1
Здоровые традиции моей семьи. Поход к водоёму.	1
Здоровые традиции моей семьи. Конкурс рисунков.	
Вместе весело шагать по просторам. Просмотр презентаций «Отдых у водоёма».	1
Вместе весело шагать по просторам. Составление рассказа.	1
Вверх по лестнице Здоровья. Презентации личностных достижений первоклассников в сохранении и укреплении здоровья.	1
Конкурс рисунков «Если хочешь быть здоров- закаляйся!».	1
Копилка составленных правил, памяток. Выпуск книжки-малютки.	1
Всего	34 часа