

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Дагестан**

**МР "Буйнакский район"**

**МКОУ "Кадарская ООШ"**

**РАССМОТРЕНО**

**МО учителей начальных  
классов**



**Магомедова З.М.**

**Протокол №1 от «28» 08 2023**

**СОГЛАСОВАНО**

**Заместитель директора по  
УВР**



**Магомедова З.З.**

**Протокол №1 от «28» 08 2023**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор школы**



**А.С.Омаров**

**Приказ № \_\_\_\_\_ от «28» 08 2023**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«ШКОЛА ДОКТОРОВ ЗДОРОВЬЯ»**

**(СПОРТИВНО – ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ)**

**3 КЛАСС**

**Учитель:**

**Магомедова Г.М.**

**2023-2024 учебный год**

## АННОТАЦИЯ

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Школа докторов Здоровья» предназначена для обучающихся 3 класса.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Программа рассчитана на 1 год: 34 часа (1 час в неделю).

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.

Программа направлена на достижение личностных, метапредметных и предметных результатов.

Программа составлена с учетом требований ФГОС второго поколения и соответствует возрастным особенностям младшего школьника.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа к курсу « Школа докторов Здоровья » составлена в соответствии с требованиями

- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (с изменениями и дополнениями).
- Письмо Департамента общего образования Минобрнауки России от 12 мая 2011 г. № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
- Письмо департамента образования и науки от 14.09.2011 г. №47-14163/11-14 «Об особенностях организации внеурочной деятельности в классах общеобразовательных учреждений, реализующих федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования».
- Национальная образовательная стратегия «Наша новая школа»
- ФГОС НОО
- Основной образовательной программы начального общего образования МОУ СШ №2

**Цель данного курса:** обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**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 строится **на принципах:**

- **Научности;** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности;** которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности;** определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

**Содержание** занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

- **Обеспечение мотивации**

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

**Занятия носят научно-образовательный характер.**

## **Основные виды деятельности учащихся:**

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

## **Планируемые результаты освоения**

### **Формирование универсальных учебных действий**

#### **Личностные**

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «По тропе здоровья»;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

#### **Метапредметные**

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;

#### **Регулятивные**

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

#### **Коммуникативные**

В процессе обучения дети учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

#### **Ожидаемые результаты**

**В результате освоения 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;

**Предполагаемый результат:**

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

**Содержание занятий внеурочной деятельности**

**«Школа докторов Здоровья».**

**Тема 1. Советы доктора Воды. (1час)**

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Разучивание пословиц и поговорок Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

**Тема 2. Друзья Вода и мыло. (1час)**

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

**Тема 3. Глаза – главные помощники человека. (1час)**

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

**Тема 4. Чтобы уши слышали. (1час)**

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правила сохранения слуха.

**Тема 5. Почему болят зубы. (1час)**

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

**Тема 6. Чтобы зубы были здоровыми. (1час)**

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

**Тема 7. Как сохранить улыбку красивой? (1час)**

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

**Тема 8. «Рабочие инструменты» человека. (1час)**

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

**Тема 9. Зачем человеку кожа. (1час)**

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

**Тема 10. Надёжная защита организма. (1час)**

Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.

**Тема 11.** *Если кожа повреждена. (1 час)*

Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

**Тема 12.** *Питание – необходимое условие для жизни человека. (1 час)*

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

**Тема 13.** *Здоровая пища для всей семьи. (1 час)*

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

**Тема 14.** *Сон – лучшее лекарство. (1 час)*

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

**Тема 15.** *Как настроение? (1 час)*

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов». Тест.

**Тема 16.** *Я пришёл из школы. (1 час)*

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

**Тема 17-18.** *Я – ученик. (2 часа)*

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

**Тема 19.** *Вредные привычки. (1 час)*

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

**Тема 20.** *Скелет – наша опора. (1 час)*

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

**Тема 21.** *Осанка – стройная спина! (1 час)*

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

**Тема 22.** *Полезен ли спорт для здоровья(1 час)*

Беседа «В здоровом теле – здоровый дух». Весёлые старты «Папа, мама, я – спортивная семья». Конкурс-рассказ «Спортивная история»

**Тема 23.** *Если хочешь быть здоров. (1 час)*

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

**Тема 24.** *Как загрязнение окружающей среды влияет на здоровье людей(1 час)*

Беседа. Признаки отравления ядовитыми веществами. Экскурсия.

Просмотр фильма. Мини выставка.

**Тема 25.** *Правила безопасности на воде. (1 час)*

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

**Тема 26.** *Правда ли, что отдых и развлечения необходимы для здоровья.(1 час)*

Беседа « В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь». Оздоровительная минутка. Творческая работа.

**Тема 27.** *Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.(1 час)*

Беседа « В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь» Оздоровительная минутка. Творческая работа. Фронтальный опрос.

**Тема 28.** *Почему мы болеем(1 час)* Рассказ учителя. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа в группах .Фронтальный опрос.

**Тема 29.** *Кто и как предохраняет нас от болезней(1 час)*

Встреча с доктором Здоровья. Повторение правил. Оздоровительная минутка. Коллективная работа. Фронтальный опрос. Познавательная игра

**Тема 30.** *Кто нас лечит. Сегодняшние заботы медицины(1 час)*

Беседа «Из чего получают лекарства» Оздоровительная минутка.

Игра «Кто больше знает». Работа по карточкам

**Тема 31.** *Солнце и витамины (1 час)*

Беседа «Человек и его здоровье» Оздоровительная минутка. Выставка « Урожай нашего огорода» Фронтальный опрос

**Тема 32.** *Как помочь сохранить себе здоровье ( 1час).* Встреча с докторами Здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо».

**Тема 33.** *Расти здоровым. Воспитай себя. (1час)*

Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Решение задач. Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная минутка.

**Тема 34.** *Обобщающее занятие «Доктора Здоровья»(1час).*

Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

## Календарно - тематическое планирование

№	Тема занятий	Кол-во часов	Дата
1	Что такое здоровье Знакомство с Доктором Здоровье. Советы доктора Воды. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Игра «Доскажи словечко».	1	
2	Дружи с водой. Советы доктора Воды. Друзья вода и мыло. Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Игра «Наоборот».	1	
3	Уход за глазами. Глаза-главные помощники человека. Беседа об органах зрения. Опыт со светом. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.	1	
4	Уход за ушами. Чтобы уши слышали. Правила сохранения слуха.	1	
5	Уход за зубами. Почему болят зубы. Игра «Угадай-ка!» Знакомство с доктором Здоровые Зубы.	1	
6	Уход за зубами. Чтобы зубы были здоровыми. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар».	1	
7	Как сохранить улыбку красивой? Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы.	1	
8	Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека. Понятие о плоскостопии, причины плоскостопия, комплекс упражнений по предупреждению плоскостопия.	1	
9	Встреча с доктором Здоровая Кожа. Забота о коже. Зачем человеку кожа. Правила ухода за кожей.	1	
10	Надёжная защита организма. Беседа об органах чувств. Работа по таблице «Строение кожи».	1	
11	Забота о коже. Если кожа повреждена. Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»	1	
12	Встреча с доктором Здоровая Пища. Как следует питаться. Питание - необходимое условие для жизни человека	1	
13	Как следует питаться. Здоровая пища для всей семьи. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.	1	
14	Как сделать сон полезным? Сон-лучшее лекарство. Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».	1	
15	Встреча с доктором Любовь . Настроение в школе. Причины, влияющие на настроение; самовнушение.	1	
16	Настроение после школы. Я пришёл из школы. Значение режима дня для здоровья и успешной учебы в школе; правильное распределение времени на сон, уроки, игры.	1	
17	Поведение в школе. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».	1	
18	Я- ученик. ». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила».	1	
19	Вредные привычки. Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет».	1	



20	Мышцы, кости и суставы. Скелет - наша опора. Правила первой помощи.	1	
21	Встреча с доктором Стройная Осанка. Осанка - стройная спина. Значение правильной осанки для нормальной работы сердца, легких, гармоничного развития всего организма.	1	
22	Полезен ли спорт для здоровья. Беседа «В здоровом теле – здоровый дух».	1	
23	Как закаляться. Если хочешь быть здоров. Основные принципы закаливания. Правила закаливания.	1	
24	Как загрязнение окружающей среды влияет на здоровье людей. Беседа « Признаки отравления ядовитыми веществами».	1	
25	Как правильно вести себя на воде. Правила безопасности на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.	1	
26	Правда ли, что отдых и развлечения необходимы для здоровья. Беседа « В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь».	1	
27	Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.	1	
28	Почему мы болеем.	1	
29	Встреча с доктором Здоровья. Кто и как предохраняет нас от болезней.	1	
30	Кто нас лечит. Сегодняшние заботы медицины. Беседа «Из чего получают лекарства».	1	
31	Солнце и витамины. Беседа «Человек и его здоровье».	1	
32	Как помочь сохранить себе здоровье. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...»	1	
33	Расти здоровым. Воспитай себя. Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века.	1	
34	Обобщающее занятие «Доктора Здоровья». Повторение правил здоровья.	1	