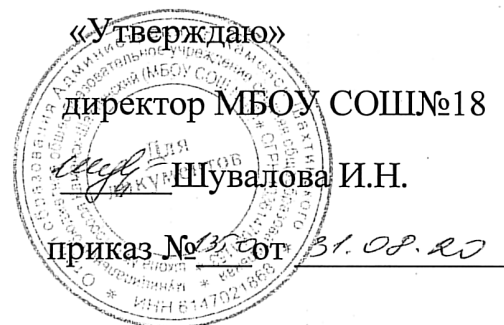


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Средняя общеобразовательная школа №18 г. Каменск – Шахтинский

Рассмотрено  
педагогическим советом  
МБОУ СОШ №18  
протокол № 1 от 31.08.20



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
Внеурочной деятельности

Учебного курса «Тропинки здоровья»

(учебный предмет, курс)

Уровень общего образования (класс)

начальное общее, 3 класс

---

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Количество часов 34

Учитель

Мельникова Зинаида Васильевна

(Ф.И.О.)

2020-2021г.

## Содержание

1. раздел	«Пояснительная записка»	3 стр.
2. раздел	«Планируемые результаты освоения учебного курса»	6 стр.
3. раздел	«Содержание учебного курса»	7 стр.
4. раздел	«Календарно – тематическое планирование»	10 стр.

## Раздел **Пояснительная записка**

### **Введение**

Общеизвестно, что одним из основных показателей уровня развития государства и его социального благополучия являются показатели продолжительности жизни и состояния здоровья. Его гражданские социально-экономические изменения, в нашей стране в конце XX века и в начале XXI века привели к катастрофическому снижению человеческого потенциала.

Наша жизнь постоянно преподносит примеры того, как очевидно нарушается соотношение требований к разуму и телу: первые из них завышены, а вторые занижены. Как следствие – деградация современного человека, гиподинамия, недостаток естественных движений. А это патология сердечнососудистой системы и отклонения в осанке, быстрая утомляемость, вялость, огромное число простудных заболеваний, плохое усвоение учебного материала, отклонения в психике.

Ребёнок – наше продолжение, наша любовь, вера и надежда, наш повседневный труд и тяжёлая работа. Да, именно работа, ибо для здоровья ребёнка нужно потрудиться. Только рационально осуществляемый совместными усилиями родителей, учителей, специалистов комплекс мероприятий по укреплению здоровья средствами физической культуры, методов и способов решения воспитательных задач здоровья сбережения может помочь ребёнку сохранить здоровье.

### **Актуальность и необходимость программы**

Крайне высокий уровень патологии здоровья школьников указывает на приоритетность решения проблемы здоровья подрастающего поколения для современной школы.

Практика показывает, что решить данную проблему одной медицине не под силу.

Поэтому в соответствии с государственной политикой часть этой работы обязаны взять на себя образовательные учреждения, в соответствии с Законом об образовании (ст. 51) и Концепцией модернизации российского образования на период до 2010 года, которая предусматривает «создать в образовательных учреждениях условия для сохранения и укрепления здоровья обучающихся».

Формирование всесторонне развитой личности – важная задача школы. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме, о принципах здорового образа жизни, в том числе, о научных основах труда и отдыха, путях предупреждения, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуре физической деятельности. Они не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психических нагрузок и сложной экологической обстановкой. Поэтому так важно, чтобы навыки здорового образа жизни формировались в школе. В обращении президента РФ к Федеральному Собранию одним из важных аспектов в образовании выделено здоровье, поэтому реализация именно этой программы внесёт свою лепту в воспитание здорового образа жизни.

### **Цель и задачи программы**

#### ***Основная цель программы:***

Научить детей быть здоровыми душой и телом, а так же стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения с законами бытия.

#### ***Задачи программы:***

- Отработать систему выявления уровня здоровья учащихся школы и целенаправленного отслеживания его в течение всего времени обучения.
- Расширить знания о правилах питания, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирования готовности выполнять эти правила.
- Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.

- Организовать систему профилактических работ по предупреждению детского травматизма на дорогах и предотвращению роста заболеваемости учащихся школы.
- Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора учащихся в области физической культуры и спорта.
- Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.
- Реализация программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных задач:
  - формирование и развитие представления детей о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей;
  - формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
  - формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
  - освоение детьми практических навыков рационального питания;
  - формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
  - информирование детей о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа;
  - формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;

А так же **развивающих задач:**

- развитие творческих способностей и кругозора у детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие самостоятельности, самоконтроля;
- развитие коммуникативных навыков у детей, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы; просвещение родителей в вопросах организации рационального питания.
- развитие творческих способностей;
- развитие мотивации к овладению навыками базисных образовательных программ: окружающего мира, физической культуры, литературного чтения, ИЗО...

Для достижения поставленных целей предусматривается отбор основных форм и методов деятельности учителя и учащихся. В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

В связи с этим особое место в программе занимают следующие **формы обучения:**

- родительские собрания
- индивидуальное консультирование
- совместные мероприятия
- конкурсы
- анкетирование
- семейные праздники
- практические и учебные игры
- викторины
- заочные путешествия
- экскурсии
- презентации
- проекты
- утренники
- занимательные беседы
- оздоровительные минутки

- кроссворды
- встречи с психологом
- педиатром
- инспектором ГИБДД и т.д.

Основные методы обучения: игровые методики - ролевые, ситуационные, образно-ролевые игры, а также элементы проектной деятельности, дискуссионные формы, монологический, диалогический, показательный:

Основные методы преподавания: объяснительный, информационно-сообщающий, иллюстративный;

Основные методы учения: репродуктивный, исполнительский, частично-поисковый, поисковый;

Основные методы воспитания: убеждения, упражнения, личный пример.

Средства обучения: видеоаппаратура, видеокассеты, компьютер.

Содержание программы, а также используемые формы и методы её реализации носят игровой характер, что наиболее соответствует возрастным особенностям детей, обеспечивает условия для активного включения их в процесс обучения и стимулирует активное присвоение предъявляемых ценностных нормативов и навыков. Задания, предлагаемые в рабочей тетради, также ориентированы на творческую работу ребёнка – самостоятельную или в коллективе.

Преимущество программы заключается в том, что её материал актуален для детей. Всё что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома и в гостях уже сегодня.

При реализации программы используется работа в группах, участие в практических занятиях, а также экскурсии и организационные формы интегрированных уроков различны: это урок-встреча, урок-исследование, урок-экскурсия, урок-практикум.

Психологическое обеспечение программы:

Психологическое обеспечение программы включает в себя следующие компоненты:

- создание комфортной, доброжелательной атмосферы на занятиях;
- применение индивидуальных, групповых форм обучения;
- формирование творческого воображения учащихся в практической и творческой деятельности;
- применение знаний учащимися на разных психологических уровнях.

#### **Список использованной и рекомендуемой учебно-методической литературы**

“Школа докторов природы или 135 уроков здоровья”, Л.А.Обухова, Н.А.Лемякина, М., 2005 год.

“50 уроков здоровья”, Н.Коростелев, М., 1991 год.

Киселёва Г.Г., Ковалёв В.А. Как изучать состояние здоровья школьника?/

Начальная школа, 2007. - № 2.

Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1 – 4 классы. М.: «ВАКО», 2004.

Лосев П.Н., Дейс С.В. Психолого-педагогический анализ особенностей адаптации первоклассников к школе. / Начальная школа, 2005. - № 8.

Методические пособия для педагогов.

Плакаты.

Для учащихся: «Разговор о правильном питании»

Задачами остальных разделов предложенной программы является следующее:

- помочь ребёнку осознать, что главная ценность жизни есть он сам и его здоровье, за которое он отвечает, и сам же обязан поддерживать его в естественном здоровом состоянии;
- дать детям знания по основам личной гигиены и охраны здоровья.

В процессе приобщения к знаниям ребёнок учится выражать свои эмоции удобным и наиболее адекватным образом; оценивать потенциальные результаты поступка в сравнении с возможными последствиями перед тем, как выбрать тот или иной способ действия, т.е. прогнозировать своё поведение, эффективно общаться с другими, поддерживать межличностные контакты.

По характеру курс является междисциплинарным, так как учитывает знания, полученные во время обучения по другим предметам.

Механизм реализации программы

Срок реализации программы – 4 года.

Программа построена в соответствии с возрастными особенностями младшего школьника возраста.

Программа реализуется через:

- систему занятий;
- проведение утренников, конкурсов, спортивных мероприятий, семейных праздников, бесед, викторин (с использованием ИКТ);
- встреч со школьным врачом, педиатром, и др. специалистами, знаменитыми спортсменами и выдающимися людьми, ведущими здоровый образ жизни и т.д.

Таблица тематического распределения количества часов

№ п/п	Разделы, темы	Количество часов
1	Разговор о правильном питании	8
2	Питание и зубы	3
3	Умывание и купание	3
4	Твой режим дня. Активный отдых	3
5	Забота о глазах	3
6	Сон – лучшее лекарство	2
7	Про тебя самого	2
8*	Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни	6
		30

\*Раздел «Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Безопасность в повседневной жизни» не выделен отдельным блоком, а распределен в течение всего учебного года отдельными занятиями.

### Раздел **Планируемые результаты освоения курса**

Сегодня особенно важно научить ребёнка самого заботиться о своём здоровье, сформировать у него установки на поддержание здоровья без применения медикаментозных средств, адаптироваться в условиях «конфликта» организма со временем, который возникает между геофизическими и внутренними ритмами организма. По окончании обучения учащиеся узнают, основные правила здорового образа жизни, основные категории, понятия, термины изучаемых областей знаний; что формирование здорового образа жизни включает в себя: физическое совершенствование, психическое здоровье, социальную безопасность, основы экономических знаний, правила гигиены и др.

Овладеют навыками здорового образа жизни (чистить зубы утром и вечером; выполнять утреннюю зарядку; есть здоровую пищу; выполнять правила безопасного поведения на

улицах города, на дорогах, на природе, в повседневной жизни; жить в гармонии с собой и окружающим миром).

Научатся осознанно вести здоровый образ жизни, заботиться о поддержании здоровья, заниматься физическим самосовершенствованием; понимать себя; делать самоанализ; прогнозировать ситуацию.

**Ученики должны уметь:**

- применять полученные знания на практике;
- работать с дополнительной литературой, наглядными пособиями;
- формировать собственную позицию;
- вырабатывать и отстаивать свою точку зрения.

По характеру курс является междисциплинарным, так как учитывает знания, полученные во время обучения по другим предметам.

**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;
- 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;
- 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

## Раздел Содержание курса

Курс состоит из нескольких самостоятельных разделов:

1. Разговор о правильном питании
2. Питание и зубы

3. Умывание и купание
4. Твой режим дня. Активный отдых
5. Забота о глазах
6. Сон – лучшее лекарство
7. Протебясамого
8. Основы личной безопасности и профилактика травматизма. Безопасность в повседневной жизни, касающихся:

- а) физического здоровья;
- б) социального здоровья;
- в) личностного здоровья;
- г) вредных привычек;
- д) эмоционального здоровья;

В содержание каждого учебного блока входят:

- знания ребёнка о себе, своей индивидуальности и неповторимости;
- умения выделить процессы физического и психического развития, свойственные индивидуальности;
- умение избегать стресса, выходить из него с наименьшими потерями;
- навыки сохранения здоровья.

#### *Раздел «Разговор о правильном питании»*

Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Ешь полезную для здоровья пищу. Как правильно есть. Удивительные превращения пирожка. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной. Плох обед, если хлеба нет. Как растят хлеб. Полдник. Время есть булочки. Как город хлеб печёт. Пора ужинать. «Здоровое питание – отличное настроение». На вкус и цвет товарищей нет. Как утолить жажду. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Где найти витамины весной. Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Всякому овощу – своё время. День рождения Зелибобы. Прежде чем за стол мне сесть, я подумаю, что съесть. Давайте познакомимся. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если заниматься спортом. Где и как готовят пищу? Как правильно накрыть стол. Молоко и молочные продукты. Профилактика заболеваний пищеварительных органов. Блюда из зерна. Какую пищу можно найти в лесу. Что и как можно приготовить из рыбы. Дары моря. Кулинарное путешествие по России. Что можно приготовить, если выбор продуктов ограничен. Как правильно вести себя за столом. Рациональное питание – составная часть здорового образа жизни.

Защита проектов: «Путешествие в страну вкусной и здоровой пищи», «Кулинарный поединок».

#### *Раздел «Питание и зубы»*

Зубы в жизни человека. Почему болят зубы? Правила ухода за зубами. Чтобы зубки не грустили. Строение зубов. Зубы и уход за ними. Как уберечь зубы. Здоровые зубы – здоровый организм. Берегите зубы! Мы и наши зубы. Зубы хотят есть.

Защита проектов: «Уход за зубами. Чтобы зубы были здоровыми».

Устный журнал: «Хорошие зубы – залог здоровья»

#### *Раздел «Умывание и купание»*

Дружи с водой. Советы доктора Воды. Друзья – Вода и Мыло. Мыло и мыльные пузыри. От простой воды и мыла у микробов тают силы. Откуда берутся грязнули. Игра – путешествие в город Чистоты и Порядка. День воды (экологическая игра). Занятия по гигиеническим навыкам.

Устный журнал: «Береги здоровье смолоду».

Утренники: «Маскарад вредных привычек», «Друзья Мойдодыра», «Откуда берутся грязнули?»

#### *Раздел «Твой режим дня. Активный отдых»*



Твой новый режим дня. Мы идём гулять. Сменная обувь - зачем она? Как стать здоровыми и сильными. Прогулка. Одевайся по погоде. Наш дом моделей. Распорядок дня. Здоровье сгубишь – новое не купишь! Режиму дня – мы друзья.

Спортивные эстафеты и праздники: «Да здравствует страна Спортландия!», «Мама, папа, я – спортивная семья».

Практическое занятие: Разработка режима дня по минутам.

#### *Раздел «Забота о глазах»*

Глаз – главный помощник человека. Делу время – телевизору час. Особенности зрения (ролевая игра). Глаза. Кто как видит. Зрительная гимнастика. Берегите глаза! Твоё здоровье и учебная нагрузка. Как сохранить зрение? Глаза – зеркало души. Глаз. Дефекты зрения.

#### *Раздел «Сон – лучшее лекарство»*

Как сделать сон полезным. Скажи мне, как ты спишь, и я скажу, кто ты. Утреннее пробуждение. Настроение в школе. Сон в нашей жизни. Как настроение? Сон – потребность мозга в отдыхе. Здоровый сон. Гигиена сна.

#### *Раздел «Про тебя самого»*

Осанка – стройная спина. Зарядка дарит бодрость. Мышцы, кости и суставы. Как уберечься переломов и растяжений. Забота о коже. Если кожа повреждена. Органы дыхания. Профилактика простудных заболеваний. Знаешь ли ты себя? Темперамент. Откуда берутся дети. Для чего нужен папа? Удивительные превращения. Человек родился. Если хочешь быть здоров – закаляйся! Воды холодной не бойся – ежедневно ею мойся. Осанка. Осанка? Осанка! Зарядка дарит бодрость. 10 минут для здоровья. Знаешь ли ты себя? Мозг – главный командный пункт нашего организма. Вы думаете, что у человека только 2 уха? Осанка – это очень важно! Мой рост, вес, осанка. Значение правильной осанки. Пыль и здоровье. Каким воздухом мы дышим? Утомление. Упражнения для сохранения работоспособности и снятия утомляемости. Значения физкультуры и спорта для здоровья человека. Секрет долголетия.

#### *Раздел «Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни»*

Части дороги, переход улицы. Светофор. Занятие – экскурсия на дорогу со светофором. Правила безопасного поведения на осенних каникулах. Правила обращения с пиротехническими средствами и легко воспламеняющимися предметами. Правила безопасного поведения на зимних каникулах. Правила безопасного поведения на весенних каникулах. Правила безопасного поведения на летних каникулах. Правила поведения на железнодорожных путях и переездах. Дорожная азбука. Встреча с инспектором ГИБДД. Правила безопасного поведения на каникулах. Правильное поведение на природе. Лекарственные растения. Ядовитые и съедобные грибы. Безопасность на льду. Безопасность на водоёмах. Правила поведения на железнодорожных путях и переездах. Правила безопасного поведения на каникулах. Правила обращения с пиротехническими средствами и легко воспламеняющимися предметами. Обмен опытом по использованию народных средств в лечении и профилактике заболеваний. Закаливание организма. Небрежное отношение к своему здоровью. Обморожение и его предупреждение. «Поговорим о вредных привычках...» Умей сказать НЕТ! «Курорт – возможная зона террористических актов. Бдительность может спасти жизнь многим и мне». О террористических актах и бдительности. О правилах поведения при обнаружении взрывоопасных предметов и срочной эвакуации из здания. Правила поведения при захвате террористами. Учимся принимать решения в опасных ситуациях. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья!

Защита проектов: «Здоровым быть модно!»

Физкультурный праздник: «Олимпиаде быть».

Раздел Календарно тематическое планирование  
«Тропинки здоровья»  
3 класс

№	Тема занятия	Дата	
		план	факт
<b>Разговор о правильном питании – 8 часов</b>			
1	Из чего состоит наша пища.	07.09	
2	Что нужно есть в разное время года.	14.09	
3	Как правильно питаться, если заниматься спортом.	21.09	
4	Где и как готовят пищу?	28.09	
5	Как правильно накрыть стол.	05.10	
6	Молоко и молочные продукты.	12.10	
7	Профилактика заболеваний пищеварительных органов. Встреча с педиатром.	19.10	
8*	Правила безопасного поведения на каникулах.	26.10	
<b>Питание и зубы – 3 часа</b>			
9	Мы и наши зубы.	09.11	
10	Зубы хотят есть.	16.11	
11*	Обмен опытом по использованию народных средств в лечении и профилактике заболеваний.	23.11	
<b>Умывание и купание – 3 часа</b>			
12	День воды (экологическая игра)	30.11	
13	Занятия по гигиеническим навыкам.	07.12	
14	«Друзья Мойдодыра»	14.12	
<b>Забота о глазах – 3 часа</b>			
15	Берегите глаза!	21.12	
16*	Правила обращения с пиротехническими средствами и легко воспламеняющимися предметами.	28.12	
17	Твоё здоровье и учебная нагрузка. Как сохранить зрение?	11.01	
<b>Твой режим дня. Активный отдых – 5 часов</b>			
18	Распорядок дня.	18.01	
19*	Обморожение и его предупреждение	25.01	
20	Здоровье сгубишь – новое не купишь!	01.02	
21	Спортивные эстафеты.	08.02	
22*	Закаливание организма. Небрежное отношение к своему здоровью.	15.02	
<b>Сон – лучшее лекарство – 2 часа</b>			
23	Сон в нашей жизни.	22.02	
24	Как настроение?	01.03	
<b>Про тебя самого – 7 часов</b>			
25	Знаешь ли ты себя? Темперамент.	15.03	
26	Откуда берутся дети. Для чего нужен папа?	22.03	
27	Удивительные превращения. Человек родился.	05.04	
28	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	12.04	
29	Воды холодной не бойся – ежедневно ею мойся.	19.04	
30	Осанка. Осанка? Осанка!	26.04	
31	Зарядка дарит бодрость. 10 минут для здоровья.	03.05	
<b>Основы личной безопасности и профилактика травматизма Безопасность в повседневной жизни - 3 часа</b>			
32*	«Поговорим о вредных привычках...»	10.05	

33-	Итоговое занятие.	17.05	
34*		24.05	



