

город Белореченск
муниципального образования Белореченский район
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №2 им. А.С.Пушкина



УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
от «31» августа 2016 года протокол № 9
Председатель Т.В. Ломовцева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

по конкретным видам внеурочной деятельности

(тип программы: ориентированные на достижения результатов определённого уровня
по конкретным видам внеурочной деятельности)

кружка

(кружок, факультатив, научное объединение и пр.)

«Доктор Айболит»
(наименование)

4 года

(срок реализации программы)

7-10 лет

(возраст обучающихся)

Т.Н. Кровякова
(ФИО учителя, составителя)

1. Пояснительная записка.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Доктор Айболит» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по социальному направлению «Доктор Айболит» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по социальному направлению «Доктор Айболит» для обучающихся 1-4 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся начальной школы.

Цели программы:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

1. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

2.1 Личностными результатами курса внеурочной деятельности «Доктор Айболит» является формирование следующих умений:

- *определять и высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

2.2. Метапредметными результатами курса - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий на уроке;
- учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке;
- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов);

познавательные УУД:

- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре);
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков);
- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета;

коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);
- слушать и понимать речь других;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

В ходе реализации курса обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;

- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания;

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Оздоровительные результаты курса внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности «Доктор Айболит» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год. Программа

построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Курс внеурочной деятельности «Доктор Айболит» состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности «Доктор Айболит» предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа внеурочной деятельности «Доктор Айболит» состоит из четырёх частей:

- 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их

профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

- 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Содержание курса внеурочной деятельности «Доктор Айболит» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данного курса в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Таблица №1.

Формы проведения занятия и виды деятельности	тематика
игры	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим “Я б в спасатели пошел” «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли«Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений
школьные конференции	В мире интересного
просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.
экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» . «За здоровый образ жизни»

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки
театрализованные представления, кукольный театр	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спеши делать добро»
участие в городских конкурсах «Разговор о правильном питании»	«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусоности» «Хлеб всему голова» «Что даёт нам море»

Подобная реализация курса внеурочной деятельности по социальному направлению «Доктор Айболит» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

3. Тематический план

1 класс

Цель:

первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

Категория слушателей: обучающиеся 1 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю(33 часа)

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Всего часов	В том числе	
			лекции	практические занятия
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	2	2
1.1	Дорога к доброму здоровью	1	1	
1.2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1	1	
1.3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1		1
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1		1
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	3	2
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	1	
2.2	Культура питания Приглашаем к чаю	1	1	
2.3	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1		1
2.4	Как и чем мы питаемся	1	1	
2.5	Красный, жёлтый, зелёный	1		1
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	3	4
3.1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1	1	
3.2	Полезные и вредные продукты.	1	1	
3.3	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1		1
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1		1
3.5	Как обезопасить свою жизнь	1	1	
3.6	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1		1
3.7	В здоровом теле здоровый дух	1		1

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Всего часов	В том числе	
			лекции	практические занятия
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	3	3
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	1	
4.2	Зрение – это сила	1	1	
4.3	Осанка – это красиво	1		1
4.4	Весёлые переменки	1		1
4.5	Здоровье и домашние задания	1	1	
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1		1
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1	3
5.1	“Хочу остаться здоровым”	1	1	
5.2	Вкусные и полезные вкусоности	1		1
5.3	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1		1
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1		1
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	3	1	2
6.1	Моё настроение. «Передай улыбку по кругу». Выставка рисунков «Моё настроение»	1		1
6.2	Вредные и полезные привычки	1	1	
6.3	“Я б в спасатели пошел”	1		1
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	2	2
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	1	
7.2	Первая доврачебная помощь	1		1
7.3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1		1
7.4	Чему мы научились за год.	1	1	
	Итого:	33	15	18

2 класс

Цель: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

Категория слушателей: обучающиеся 2 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Всего часов	В том числе	
			лекции	практические занятия
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	1	2
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1		1
1.2	По стране Здоровейке	1		1
1.3	В гостях у Мойдодыра	1		1
1.4	Я хозяин своего здоровья	1	1	
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	3	2
2.1	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	1	
2.2	Культура питания. Этикет.	1		1
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	1		1
2.4	«Что даёт нам море»		1	
2.5	Светофор здорового питания	1	1	
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	5	2
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1	1	
3.2	Закаливание в домашних условиях	1	1	
3.3	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	1		1
3.4	Иммунитет	1	1	
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	1	
3.6	Спорт в жизни ребёнка.	1	1	
3.7	Слагаемые здоровья	1		1
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	3	3

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Всего часов	В том числе	
			лекции	практические занятия
4.1	Я и мои одноклассники	1	1	
4.2	Почему устают глаза?	1	1	
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1		1
4.4	Шалости и травмы	1		1
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	1	
4.6	Умники и умницы	1		1
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1	3
5.1	С. Преображенский «Огородники»	1	1	
5.2	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	1		1
5.3	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	1		1
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1		1
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	2	2
6.1	Мир эмоций и чувств.	1	1	
6.2	Вредные привычки	1	1	
6.3	«Веснянка»	1		1
6.4	В мире интересного	1		1
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	2	2
7.1	Я и опасность.	1	1	
7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1		1
7.3	Первая помощь при отравлении	1	1	
7.4	Наши успехи и достижения	1		1
	Итого:	34	17	17

3 класс

Цель: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

Категория слушателей: обучающиеся 3 класса (34 часа)

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Всего часов	В том числе	
			лекции	практические занятия
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	1	3
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1		1
1.2	Личная гигиена	1		1
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	1	
1.4	«Остров здоровья»	1		1
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	3	2
2.1	Игра «Смак»	1		1
2.2	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1	1	
2.3	Вредные микробы	1	1	
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить		1	
2.5	«Чудесный сундучок»	1		1
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	4	3
3.1	Труд и здоровье	1	1	
3.2	Наш мозг и его волшебные действия	1	1	
3.3	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1		1
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1	1	
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	1	
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1		1
3.7	«Моё здоровье в моих руках»	1		1

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Всего часов	В том числе	
			лекции	практические занятия
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	3	3
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	1	
4.2	«Доброречие»	1	1	
4.3	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1		1
4.4	«Бесценный дар- зрение».	1		1
4.5	Гигиена правильной осанки	1	1	
4.6	«Спасатели , вперёд!»	1		1
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1	3
5.1	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	1	
5.2	Движение это жизнь	1	1	
5.3	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1		1
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1		1
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	2	2
6.1	Мир моих увлечений	1	1	
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	1	
6.3	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1		1
6.4	В мире интересного.	1		1
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	2	2
7.1	Я и опасность.	1	1	
7.2	Лесная аптека на службе человека	1	1	
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1		1
7.4	Чему мы научились и чего достигли	1		1
	Итого:	34	16	18

4 класс

Цель: формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Категория слушателей: обучающиеся 4 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Всего часов	В том числе	
			лекции	практические занятия
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	1	3
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1		1
1.2	Правила личной гигиены	1		1
1.3	Физическая активность и здоровье	1	1	
1.4	Как познать себя	1		1
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	3	2
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	1	1	
2.2	Здоровая пища для всей семьи	1		1
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	1	
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания		1	
2.5	«Богатырская силушка»	1		1
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	4	3
3.1	Домашняя аптечка	1	1	
3.2	«Мы за здоровый образ жизни»	1	1	
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	1	
3.4	«Береги зрение с молодую».	1		1
3.5	Как избежать искривления позвоночника	1		1
3.6	Отдых для здоровья	1	1	
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1		1
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	3	3
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	1	

№ п/п	Содержание (разделы, темы)	Всего часов	В том числе	
			лекции	практические занятия
4.2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	1	
4.3	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1		1
4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1		1
4.5	Мода и школьные будни	1	1	
4.6	Делу время, потехе час.	1		1
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1	3
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	1	
5.2	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни».	1		1
5.3	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1		1
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1		1
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	2	2
6.1	Размышление о жизненном опыте	1	1	
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	1	
6.3	Школа и моё настроение	1		1
6.4	В мире интересного.	1		1
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	2	2
7.1	Я и опасность.	1	1	
7.2	Игра «Мой горизонт»	1		1
7.3	Гордо реет флаг здоровья	1	1	
7.4	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1		1
	Итого:	34	16	18

4. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения курса внеурочной деятельности

Для реализации курса «Доктор Айболит» используется материально-техническая база:

Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни»,

«Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»;
схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;

➤ измерительные приборы: весы, часы и их модели.

Оборудование: компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Литература:

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
- 10.Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
- 11.Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
- 12.Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
- 13.Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
- 14.Якиманская. И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991

СОГЛАСОВАНО

протокол заседания

методического объединения учителей

от _____ № _____

М.Х. Икаева

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

_____ Т.В.Бойко

«___» августа 2016год