

## **Программа внеурочной деятельности кружок «Уроки здоровья»**

**1 класс**

1 час в неделю, всего 33 часа

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта по начальной школе (2009 г.); авторской программы по курсу «Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы» авторов Л. А. Обуховой, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко для 1 класса, требований к уровню подготовки обучающихся 1 класса с учетом регионального компонента и Основной образовательной программы гимназии. Региональный компонент отражен в содержании заданий.

**Цель:** научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

#### **Задачи:**

- закрепить формирование у детей мотивационно-сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- закрепить знания о здоровом питании, о пользе закаливания;
- воспитывать чувство ответственности за своё здоровье;
- формировать активный познавательный интерес к окружающему миру.

Для реализации этого вида деятельности используется УМК «Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы» авторов Л. А. Обуховой, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. Программа ориентирована на детей 6 - 10 лет (младших школьников). Основная цель программы - формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания. Выбор содержания программы не случаен, ведь здоровый образ жизни - один из «краеугольных камней», на котором базируется здоровье человека.

### **Содержательные линии**

Программа включает в себя 4 раздела, освещающих наиболее важные проблемы, связанные с организацией здорового образа.

- Личная гигиена
- Режим дня школьника
- Вредные привычки. Мышцы, закаливание
- Правила безопасности. Игры

В программе ребёнку предлагается множество интересных игр. В них ребенок не только учится сам, но и учит других - своих друзей, родителей. Малыши в игре учатся любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

**Тематическое планирование внеурочной деятельности  
кружок «Уроки здоровья»**

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Тема урока	Содержание и форма занятия
1.		Тема 1. Друзи с водой	Советы доктора Воды	Беседа. Загадки. Советы.
2.		Тема 1. Друзи с водой	Друзья Вода и Мыло	Сказка о микробах. Игра.
3.		Тема 2. Забота о глазах	Глаза главные помощники человека.	Сказка о микробах. Игра.
4.		Тема 3. Уход за ушами	Чтобы уши слышали	Опыт. Массаж. Правила.
5.		Тема 4. Уход за зубами	Почему болят зубы	Беседа. Практикум.
6.		Тема 4. Уход за зубами	Чтобы зубы были здоровыми	Беседа. Практикум.
7.		Тема 4. Уход за зубами	Как сохранить улыбку красивой?	Беседа. Рисование.
8.		Тема 5. Уход за руками и ногами	«Рабочие инструменты» человека	Рассказ, беседа, игра-конкурс.
9.		Тема 6. Забота о коже	Зачем человеку кожа	Практическая работа
10.		Тема 6. Забота о коже	Надежная защита организма	Рассказ, беседа, игра-конкурс.
11.		Тема 6. Забота о коже	Если кожа повреждена	Практическая работа
12.		Тема 7. Как следует питаться	Питание - необходимое условие для жизни человека.	Рассказ, исследование, загадки, раскрашивание. Практическая
13.		Тема 7. Как следует питаться	Здоровая пища для всей семьи	Рассказ, исследование, загадки, раскрашивание. Практическая
14.		Тема 8. Как сделать сон полезным?	Сон - лучшее лекарство.	Рассказ, исследование, игра.
15.		Тема 9. Настроение в школе.	Как настроение?	Беседа, загадки, кроссворд.
16.		Тема 10. Настроение после школы.	Я пришел из школы	Рассказ, видеофильм, игра, анкета.
17.		Тема 11. Поведение в школе	Я - ученик	Рассказ, загадки, рисунки.
18.		Тема 11. Поведение в школе		Рассказ, загадки, рисунки.
19.		Тема 12. Вредные привычки	Вредные привычки	Беседа. Рисование.
20.		Тема 12. Вредные привычки	Вредные привычки	Беседа. Рисование.
21.		Тема 12. Вредные привычки	Вредные привычки	Беседа. Рисование.
22.		Тема 13. Мышцы, кости и суставы	Скелет - наша опора	Беседа. Рисование. Исследование, рассказ. Опыт
23.		Тема 13. Мышцы, кости и суставы	Осанка - стройная спина!	Беседа. Рисование. Исследование, рассказ. Опыт

24.		Тема 14. Как закаляться. Обтирание и обливание.	Если хочешь быть здоров.	Беседа. Игра, конкурс рисунков по теме.
25.		Тема 15. Как правильно вести себя на воде.	Правила безопасности на воде	Беседа. Практикум. Рисование.
26.		Тема 15. Как правильно вести себя на воде.	Вода - наш друг	Беседа. Практикум. Рисование.
27.		Тема 16. Безопасность при любой погоде	Если солнечно и жарко.	Беседа. Практикум
28.		Тема 16. Безопасность при любой погоде	Если на улице дождь и гроза	Беседа. Практикум
29.		Тема 1. Народные игры	Русская игра «Городки»	Беседа. Практикум
30.		Тема 1. Народные игры	Русская игра «Жмурки»	Беседа. Практикум
31.		Тема 1. Подвижные игры	Подвижные игры	Беседа. Практикум
32.		Тема 1. Подвижные игры	Доктора природы	Беседа. Практикум
33.		Тема 1. Подвижные игры	Доктора природы	Беседа. Практикум