

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение лицей № 82  
п. Каменоломни

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**« Я и мое здоровье»**

(ГПД)

Составитель: Кочетова Светлана Владимировна  
учитель

Утверждаю:

Директор МБОУ лицея №82

 О.Н.Кобець/

Приказ № 200 от «31» 09 2019г.



2019-2020 учебный год

## Пояснительная записка

*Цели программы «Я и мое здоровье»:* формирование знаний, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья.

*Для достижения этих целей необходимо решение следующих задач:*

- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования, самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;

**Рабочая программа внеурочной деятельности «Я и мое здоровье» составлена на основе:**

- учебно-методического комплекса «Перспективная начальная школа»;
- основной образовательной программы начального общего образования МБОУ лицея №82;
- примерной образовательной программы по физической культуре;
- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 06 октября 2009 г. № 373.

**Место учебного курса**

Программа «Я и мое здоровье» относится к спортивно-оздоровительному направлению, рассчитана на 4 года занятий, объемом в 405 часов, из них в 1 классе 99 ч (3 ч в неделю, 33 учебные недели), во 2, 3 и 4 классах по 102 ч (3ч в неделю, 34 учебные недели в каждом классе).

Согласно учебному плану лицея и годовому календарному учебному графику на 2019-2020 учебный год рабочая программа «Я и мое здоровье» рассчитана на 99 часа. В связи с выпадением учебного дня на праздничные дни 04.11., 24.02., 09.03., 04.05., 11.05., образовательная программа будет реализована и освоена обучающимися в полном объеме за 94 часов - за счет сокращения:

- раздела «Наше здоровье» на 1 час;
- раздела «Медицина» на 1 час;
- раздела «Воспитание личностных качеств» на 1 час;
- раздела «Повторение» на 2 часа.

По четвертям часы распределены следующим образом:

- |                      |                      |
|----------------------|----------------------|
| 1 четверть-23 часов; | 3 четверть-28 часов; |
| 2 четверть-23 часов; | 4 четверть-20 часа;  |

## Планируемые результаты обучающихся

### Личностные универсальные учебные действия:

- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России, чувства сопричастности и гордости за свою Родину, народ и историю, осознание ответственности человека за общее благополучие, осознание своей этнической принадлежности;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе, ориентации на содержательные моменты школьной действительности и принятия образца «хорошего ученика»;
- широкая мотивационная основа учебной деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- учебно-познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой частной задачи;
- способность к самооценке на основе критерия успешности учебной деятельности;
- ориентация в нравственном содержании и смысле поступков как собственных, так и окружающих людей;
- развитие этических чувств — стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение, установка на здоровый образ жизни;
- чувство прекрасного и эстетические чувства на основе знакомства с мировой и отечественной художественной культурой;
- понимание чувств других людей и сопереживание им.

### Регулятивные универсальные учебные действия:

- принимать и сохранять поставленную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом материале в сотрудничестве с товарищами или учителем;
- планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- адекватно воспринимать оценку учителя; различать способ и результат действия; оценивать правильность выполнения действия

- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок;
- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения заданий с использованием нужной литературы;
- использовать знаково-символические средства, в том числе модели и схемы;
- строить речевое высказывание в устной и письменной форме;
- осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах и связях;
- устанавливать аналогии.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия:**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой), владеть диалогической формой коммуникации;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- строить понятные для партнёра высказывания, учитывающие, что партнёр знает и видит, а что нет; задавать вопросы;
- контролировать действия партнёра; использовать речь для регуляции своего действия.

### Содержание программы 1 год обучения

№ п/п	Раздел программы	Кол-во часов	Основное содержание по темам	Формы организаций учебных занятий	Основные виды деятельности
1	Гигиена	10ч	Дружи с водой. Забота о глазах, о коже. Уход за ушами, за зубами, за руками и ногами. Правила ухода.	Беседа по теме. Сюжетно-ролевые игры, стихи, путешествие, кроссворды. Плакат «Строение глаза». Оздоровительные минутки.	Сюжетно-ролевые игры, чтение стихов, рисование, опыты, разгадывание головоломок.
2	Питание и сон	3ч	Из чего состоит наша еда? Витамины. Как следует питаться. Где и как готовят пищу? Молоко и молочные продукты. Блюда из зерна. Как сделать сон полезным?	Инфоуроки по теме «Формула правильного питания». Сюжетно-ролевые игры. Оздоровительные минутки.	Инсценирование предложенных ситуаций, исследование.
3	Поведение и настроение	4ч	Поведение в школе. Настроение в школе, после школы. Анкета «Любишь - не любишь». Правила поведения ученика. Стихотворение Б. Заходера «Перемена», рассказ М. Куниной «В гардеробе»	Беседа по теме. Сюжетно-ролевые игры, практикум. Оздоровительные минутки.	Сюжетно-ролевые игры, практикум, ребусы, решение ситуационных задач, анкета, стихи. Тренинг безопасного поведения.
4	Вредные привычки	3ч	Вредные привычки детей. Вредные и опасные привычки взрослых: курение, алкоголь, наркотики. Рассказы, пословицы, ситуации.	Беседа по теме. Практикум, игры, тестирование. Оздоровительные минутки.	Тест, решение ситуационных задач, опыты, кроссворд.
5	Строение человека	2ч	Мышцы, кости и суставы.	Беседа по теме. Правила поддержания правильной осанки. Плакат «Скелет и мышцы». Оздоровительные минутки.	Инсценирование предложенных ситуаций, исследование, игра.

6	Закаливание и поведение на воде	5ч	Как закаляться. Обтирание и обливание. Игры и упражнения на воде. Проектная деятельность « Растем здоровыми».	Беседа по теме. Исследование, игры, тестирование. Оздоровительные минутки.	Сюжетно-ролевые игры, чтение стихов, рисование, опыты, решение ситуационных задач.
7	Наше здоровье	9ч	Что такое здоровье? Что такое эмоции? Чувства и поступки. Стресс. Учимся думать и действовать. Принимаю решение.	Карточки «Эмоции». Оздоровительные минутки.	Инсценирование предложенных ситуаций, исследование, игра.
8	Медицина	3ч	Сегодняшняя медицина.	Беседа по теме, игры, тестирование. Оздоровительные минутки.	Сюжетно-ролевая игра «Мы пришли к доктору»
9	Болезни	3ч	Почему мы бодем. Кто и как предохраняет нас от болезней.	Беседа по теме. Плакат «Правила личной гигиены» (повторение). Оздоровительные минутки.	Сюжетно-ролевая игра «Детские болезни»
10	Прививки	2ч	Прививки от болезней.	Беседа по теме, игры, тестирование. Оздоровительные минутки.	Тест-опрос, рисование
11	Лекарства	4ч	Что нужно знать о лекарствах. Как избежать отравлений.	Беседа по теме. Оздоровительные минутки.	Инсценирование предложенных ситуаций, исследование
12	Воспитание личностных качеств	20ч	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным. Почему мы говорим неправду. Почему мы не слушаемся родителей? Надо уметь	Карточки «Эмоции». Оздоровительные минутки.	Решение ситуационных задач, рисование

			сдерживать себя. Вредные привычки. Как относиться к подаркам. Как следует относиться к наказаниям. Твоя одежда. Как вести себя с незнакомыми людьми. Как вести себя, когда что-то болит. Что такое дружба? Спешите делать добро.		
13	Этикет	5ч	Как вести себя за столом. Сервировка стола. Как вести себя в гостях. Как разговаривать с ровесниками, со взрослыми, незнакомыми людьми. Как себя вести в общественном транспорте, парке, магазине, театре, цирке, кинотеатре и прочих.	Беседа по теме. Оздоровительные минутки.	Решение ситуационных задач, практикум.
14	Моя безопасность	14ч	Как вести себя в общественных местах. Умеем ли мы вежливо общаться. Что делать, если не хочется в школу. Чем заняться после школы. Что такое дружба. Как доставить родителям радость? Спешите делать добро.	Беседа по теме. Оздоровительные минутки.	Решение ситуационных задач, аппликация из бумаги для родителей.
15	Повторение	7ч	Нестандартные уроки и праздники о дружбе, о чистоте и здоровье.	Сюжетно-ролевые игры, практикум. Оздоровительные минутки.	Стихи, песни, рисование, загадки

### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения	Тема урока	Количество часов
<b>Гигиена (10ч)</b>			
1.	02.09.	Советы доктора Воды	1ч
2.	04.09.	Друзья Вода и Мыло	1ч
3.	06.09.	Глаза - главные помощники человека	1ч
4.	09.09	Чтобы уши слышали	1ч
5.	11.09	Почему болят зубы. Здоровые зубы и уход за ними	1ч
6.	13.09	Чтобы зубы были здоровыми	1ч
7.	16.09	Как сохранить улыбку красивой	1ч
8.	18.09	Личная гигиена школьника	1ч
9.	20.09	Зачем человеку кожа. Забота о коже	1ч
10.	23.09	Если кожа повреждена	1ч
<b>Поведение и настроение (4ч)</b>			
11	25.09	От чего зависит настроение человека	1ч
12	27.09	Я пришел из школы. Домашние опасности	1ч
13.	30.09	Я – ученик	1ч
14	02.10	Режим дня	1ч
<b>Вредные привычки (3ч)</b>			
15.	04.10	Привычки вредные и полезные	1ч
16.	07.10	Вредные привычки	1ч
17.	09.10	Полезные привычки	1ч
<b>Строение человека (2ч)</b>			
18.	11.10	Скелет – наша опора. Осанка - стройная спина	1ч
19.	14.10	Если хочешь быть здоров!	1ч
<b>Закаливание и поведение на воде (5ч)</b>			
20.	16.10	Правила безопасности на воде	1ч
21.	18.10	Правила безопасности на дороге	1ч

22.	21.10	Игры и упражнения на воде	1ч
23.	23.10	Я пришел из школы. Гигиена.	1ч
24.	06.11	Закаливание и его виды	1ч

#### **Питание и сон (3ч)**

25.	08.11	Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища и сон- лучшие лекарства	1ч
26.	11.11	Здоровая пища для всей семьи	1ч
27.	13.11	Сон –лучшее лекарство	1ч

#### **Наше здоровье (9ч)**

28.	15.11	Что такое здоровье?	1ч
29	18.11	Что такое эмоции? Положительные и отрицательные эмоции.	1ч
30	20.11	Чувства и поступки	1ч
31	22.11	Стресс	1ч
32	25.11	Учимся думать и действовать	1ч
33	27.11	Учимся находить причину и последствия событий	1ч
34	29.11	Умей выбирать	1ч
35	02.12	Принимаю решение	1ч
36	04.12	Я отвечаю за свое решение	1ч

#### **Медицина (3ч)**

37	06.12	Расти здоровым	1ч
38	09.12	Воспитай себя	1ч
39	11.12	Я выбираю движение	1ч

#### **Болезни (3ч)**

40	13.12	Что такое болезнь? Причина и признаки болезни	1ч
41	16.12	Как здоровье? Как организм помогает себе сам	1ч
42	18.12	Здоровый образ жизни	1ч

#### **Прививки (2ч)**

43	20.12	Инфекционные болезни	1ч
44	23.12	Прививки от болезней	1ч

#### **Лекарства (4ч)**

45	25.12	Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка	1ч
46	27.12	Отравление лекарствами	1ч
47	13.01	Пищевые отравления	1ч
48	15.01	Домашняя аптечка	1ч

#### Воспитание личностных качеств (20ч)

49	17.01	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	1ч
50	20.01	Спешите делать добро	1ч
51	22.01	Что такое дружба	1ч
52	24.01	Кто может считаться настоящим другом?	1ч
53	27.01	Почему мы говорим не правду	1ч
54	29.01	«Неправда-ложь» в пословицах и поговорках	1ч
55	31.01	Почему не слушаемся родителей?	1ч
56	03.02	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга?	1ч
57	05.02	Как доставить родителям радость?	1ч
58	07.02	Надо уметь сдерживать себя	1ч
59	10.02	Как воспитать в себе сдержанность	1ч
60	12.02	Как отучить себя от вредных привычек	1ч
61	14.02	Не грызи ногти, не ковыряй в носу	1ч
62	17.02	Как относиться к подаркам. Я принимаю подарки	1ч
63	19.02	Я дарю подарки	1ч
64	21.02	Как следует относиться к наказаниям.	1ч
65	26.02	« Встречают по одежке ». Твоя одежда	1ч
66	28.02	Как вести себя с незнакомыми людьми	1ч
67	02.03	Как помочь больным и беспомощным	1ч
68	04.03	Как вести себя, когда что-то болит	1ч

#### Этикет (5ч)

69	06.03	Как вести себя за столом. Правила поведения за столом	1ч
70	11.03	Сервировка стола	1ч
71	13.03	Как вести себя в гостях	1ч
72	16.03	Как разговаривать с ровесниками, со взрослыми, с незнакомыми людьми	1ч
73	18.03	Как вести себя в общественном транспорте, парке, магазине, театре, цирке, кинотеатре.	1ч

**Моя безопасность (14ч)**

74	20.03	Если солнечно и жарко	1ч
75	01.04	Если на улице дождь и гроза	1ч
76	03.04	Опасность в нашем доме	1ч
77	06.04	Вода – наш друг	1ч
78	08.04	Чтобы огонь не причинял вреда	1ч
79	10.04	Чем опасен электрический ток	1ч
80	13.04	Травмы	1ч
81	15.04	Укусы насекомых	1ч
82	17.04	Что мы знаем про собак и кошек	1ч
83	20.04	Как вести себя на улице	1ч
84	22.04	Как вести себя в транспорте и на улице	1ч
85	24.04	Как вести себя в театре , кино, школе	1ч
86	27.04	Умеем ли мы вежливо общаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону	1ч
87	29.04	Что делать, если не хочется в школу. Чем заняться после школы	1ч

**Повторение (7ч)**

88	06.05	Дружба	1ч
89	08.05	Моя дружная семья	1ч
90	13.05	День здоровья	1ч
91	15.05	Умеем ли мы правильно питаться	1ч
92	18.05	Я выбираю кашу	1ч
93	20.05	Чистота и здоровье	1ч
94	22.05	Откуда берутся грязнули? ( Игра-путешествие )	1ч
<b>Итого:</b>			<b>94 ч</b>

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического совета

МБОУ лицея № 82

от «29» 08 2019 г. *н 1*  
*С. Ю. Машлякевич* / С. Ю. Машлякевич /

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР

*Е. А. Песоцкая* / Е. А. Песоцкая /  
«30» 08 2019г.