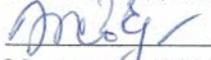


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Рождественская средняя общеобразовательная школа

Рассмотрено  
на МО учителей  
протокол №  
от 15 июня 2022 г.

Согласовано  
зам. директора по УВР  
МБОУ Рождественская СОШ  
 (Е.С. Жвырбля)  
29. августа 2022 г.

«Утверждаю»  
директор МБОУ  
Рождественская СОШ  
(О.А. Кириллова)  
Приказ №01-0273  
От 30.08 2020.



# Рабочая программа внеурочной деятельности «Спорт- это жизнь» 4 класс

Учитель: *Анисимова Елена Анатольевна*  
Первая квалификационная категория  
учитель начальных классов

# Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни для младших школьников

## Пояснительная записка

Данная программа разработана на основе программы факультатива «135 уроков здоровья или школа докторов природы» (1-4 классы начальной школы). Авторы: Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. 2013г.

Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» страны. Если мы не будем заботиться о своем здоровье, у нас не будет будущего. Будущие нашей страны — счастливые дети. Лучший способ сделать детей счастливыми — сделать их здоровыми! Поэтому важно с раннего детства прививать навыки здорового образа жизни.

А от чего зависит наше здоровье? Лишь на 8–10 % от медицины, на 20 % от наследственности, на 20 % от внешней среды, а на 50 % определяется образом жизни человека. Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди всех потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы.

В Федеральном государственном стандарте начального общего образования отмечается, что на ступени начального общего образования необходимо осуществлять педагогическую деятельность по укреплению физического и духовного здоровья обучающихся. Выпускник начальной школы должен соблюдать определенные правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

Программа «Спорт – это жизнь» (далее программа) представляет собой комплекс знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья младших школьников. Ведь начальное общее образование является одной из ценностных составляющих, которая способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка и достижению планируемых результатов. Благодаря обучению по этой программе у детей появляется желание заботиться о своем здоровье, относиться к нему как к ценности, придерживаться здорового питания, заниматься физической культурой и спортом, соблюдать рекомендуемый врачами режим дня, снижать влияние негативных факторов и рисков на свое здоровье. Также формируются умение не попадать в ситуации, наносящие вред здоровью; потребность безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и

развития, состояния здоровья; готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

В МБОУ Рождественской СОШ данная программа используется для работы с детьми 10–11 лет и направлена на организацию образовательного процесса по формированию культуры здорового образа жизни младшего школьника. Обучение по программе рассчитано на четыре учебных года, по одному занятию в неделю. Также программа является значимой для эмоционально-творческого развития младших школьников. Базовыми в образовательной концепции стали ценности жизни и здоровья.

Организация занятий по программе исключает критику, негативные оценки, прямое указание на ошибки школьников, и предусматривает подчеркивание положительных действий школьника, его возможностей и способностей. Созданию атмосферы доброжелательности способствуют некоторые игры и упражнения, направленные на выявление, передачу и восприятие положительной информации.

Факультативные занятия рассчитаны на 1 час в неделю, в общей сложности – 34 ч в учебный год.

#### ***Цели программы:***

1. создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья;
2. формирование необходимых знаний, умений и навыков, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни;
3. использование полученных знаний в практике с целью улучшения состояния собственного здоровья.

#### ***Задачи программы:***

1. формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
2. сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста;
3. воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

Работа по данной программе строится на принципах гуманистической педагогики и психологии, выраженных правилом трех П: понимание, принятие, признание. Учет индивидуальных особенностей, уважение к ребенку, к процессу и результатам его деятельности, комплексный подход, систематичность и последовательность, интеграция, наглядность – важные принципы реализации программы.

#### **Содержание программы**

Цели и задачи достигаются через средства и методы обучения:

Рассказ, беседа, иллюстрации, игры, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребенку, исследовательские проекты (организация опроса среди сверстников для изучения вредных привычек в начальной школе); творческие проекты – санитарные бюллетени о здоровом образе жизни.

Результатами практической деятельности по программе формирования здорового и безопасного образа жизни можно считать следующие:

- Повышение уровня информированности учащихся о здоровом образе жизни.
  - Повышение функциональных возможностей организма обучающихся.
- Развитие физического потенциала школьников.
- Повышение приоритета здорового образа жизни.
  - Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.

№п/п	Название темы	Количество час
1	Наше здоровье	4
2	Как помочь сохранить здоровье	3
3	Что зависит от моего решения	2
4	Злой волшебный – табак	1
5	Почему некоторые привычки называются вредными	5
6	Помоги себе сам	1
7	Злой волшебник – алкоголь	3
8	Злой волшебник – наркотик	2
9	Мы – одна семья	2
10	Повторение. Нестандартные уроки и уроки-праздники	11

### **Планируемые результаты**

Высокая степень интереса младших школьников к содержанию занятий. Обучающиеся должны уметь распознавать и анализировать опасные для здоровья ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них; а также здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

#### **Изучив программу, учащиеся будут знать:**

Биологические основы жизнедеятельности организма человека и составляющие здорового образа жизни.

Способы сохранения и укрепления здоровья.

Факторы, разрушающие здоровье и мероприятия по их устранению.

Основные приемы и методы психической релаксации.

#### **Изучив программу, учащиеся будут уметь:**

Давать научно-обоснованные рекомендации по ведению здорового образа жизни.

Правильно распределять время в соответствии с внешними обстоятельствами и состоянием здоровья.

Соблюдать правила личной гигиены.

Применять приемы и методы психической релаксации.

Применять способы восстановления умственной и физической работоспособности человека.

**Тематическое планирование  
4 класс (34 часа)**

№ урока	Тема уроков	Кол-во часов	Дата план
<b>Наше здоровье (4 ч)</b>			
1	Что такое здоровье		
2	Что такое эмоции		
3	Чувства и поступки		
4	Стресс		
<b>Как помочь сохранить здоровье (3 ч)</b>			
5	Учимся думать и действовать		
6	Учимся находить причину и последствия событий		
7	Умей выбирать		
<b>Что зависит от моего решения (2 ч)</b>			
8	Принимаю решения		
9	Я отвечаю за свое решение		
<b>Злой волшебный – табак (1 ч)</b>			
10	Что мы знаем о курении		
<b>Почему некоторые привычки называются вредными (5 ч)</b>			
11	Зависимость		
12	Умей сказать «нет»		
13	Как сказать «нет»		
14	Почему вредной привычке ты скажешь нет		
15	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения		
<b>Помоги себе сам (1 ч)</b>			
16	Волевое поведение		
<b>Злой волшебник – алкоголь (3 ч)</b>			
17	Алкоголь		
18	Алкоголь – ошибка		
19	Алкоголь – сделай выбор		
20	Наркотик		
21	Наркотик – тренинг безопасного поведения		
<b>Мы – одна семья (2 ч)</b>			
22	Мальчишки и девчонки		
23	Моя семья		
<b>Повторение. Нестандартные уроки и уроки-праздники (11 ч)</b>			
24	Дружба		
25	День здоровья		
26	Умеем ли мы правильно питаться		
27	Я выбираю кашу		
28	Чистота и здоровье		
29	Откуда берутся грязнули (игра-путешествие)		
30	Чистота и порядок		

31	Будем делать хорошо и не будем плохо		
32	КВН «Наше здоровье»		
33	Я здоровье берегу – сам себе я помогу		
34	Будьте здоровы!		

### Литература

1. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. СПб., 1997.
2. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. СПб., 1996.
3. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. СПб., 1997.
4. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. М., 2003.
5. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья. СПб., 1998.
6. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. СПб., 1997.
7. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников/ Под ред. М.М. Безруких. СПб., 1999.
8. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе. М. 2003.
9. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. 135 уроков здоровья или школа докторов природы. М., ВАКО, 2013.
10. Сизанова А.И., Быкова В.М., Тюхлова И.Н., Смирнова Е.С. Безопасное и ответственное поведение: цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися 1-11 классов о ВИЧ-инфекции и наркотической зависимости. Ч. 1/ Под ред. А.И. Сизанова. Мн.: Тесей, 1998.