

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 13 г. Лениногорска»
муниципального образования «Лениногорский муниципальный район»
Республики Татарстан

«Рассмотрено» Протокол №1 заседания методического объединения классных руководителей МБОУ «СОШ №13 г. Лениногорска» от 18 августа 2025 года  / <u>Валеева Р.Н.</u> подпись руководителя МО Ф.И.О.	«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «СОШ №13 г. Лениногорска» МО «ЛМР» РТ  / <u>Шайдуллина Р.Г.</u> подпись Ф.И.О. «27» августа 2025 г.	«Утверждаю» Руководитель МБОУ «СОШ №13 г. Лениногорска» МО «ЛМР» РТ  / <u>Павлов Т.В.</u> подпись Ф.И.О. Приказ № 108-ОД от «28» августа 2025 г. 
---	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности «Путешествие в страну здоровья» (спортивно-оздоровительное направление)
для обучающихся 4 класса

Период освоения рабочей программы: 1 год;

Автор – составитель: учитель начальных классов Копанева Е.П

I. Пояснительная записка

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Здоровый образ жизни пока не занимает 1 место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но если мы педагоги научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, если мы личным примером будем демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут более здоровы и развиты физически.

Цель здоровьесберегающих технологий обеспечить современному школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в начальной школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить его использовать полученные знания в повседневной жизни.

Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Планета Здоровья».

Цель и задачи программы

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Особенности программы

Данная программа строится **на принципах:**

- **Научности;** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья

школьников.

- **Доступности**; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности**; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

- **Обеспечение мотивации**

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Занятия носят научно-образовательный характер.

Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

Режим проведения занятий:

4 класс 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

Изучение программного материала начинается в 4 классе на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;

- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

II. Место программы внеурочной деятельности в учебном плане.

Программа рассчитана на 1 год, 34 часа. В 4 классе – 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 45 минут. Программа рассчитана на детей 9-10 лет, реализуется за 1 год.

III. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Путешествие в страну здоровья»»

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

IV. Содержание программы

Тема 1. Советы доктора Воды. (1час)

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

Тема 2. Друзья Вода и мыло. (1час)

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

Тема 3. Глаза – главные помощники человека. (1час)

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

Тема 4. Подвижные игры. (1час)

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»

Тема 5. Чтобы уши слышали. (1час)

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

Тема 6. Почему болят зубы. (1час)

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

Тема 7. Чтобы зубы были здоровыми. (1час)

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

Тема 8. Как сохранить улыбку красивой? (1час)

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

Тема 9. «Рабочие инструменты» человека. (1час)

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

Тема 10. Подвижные игры. (1час)

Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

Тема 11. Зачем человеку кожа. (1час)

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

Тема 12. Надёжная защита организма. (1час)

Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Моделирование схемы. Тест. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи».

Тема 13. Если кожа повреждена. (1час)

Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

Тема 14. Подвижные игры. (1час)

Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

Тема 15. Питание – необходимое условие для жизни человека. (1час)

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

Тема 16. Здоровая пища для всей семьи. (1час)

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

Тема 17. Сон – лучшее лекарство. (1час)

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хожение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

Тема 18. Как настроение? (1час)

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.

Тема 19. Я пришёл из школы. (1час)

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

Тема 20. Подвижные игры по выбору детей. (1час)

Тема 21-22. Я – ученик. (2 часа)

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

Тема 23-24. Вредные привычки. (2 часа)

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

Тема 25. Подвижные игры. (1час)

Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

Тема 26. Скелет – наша опора. (1час)

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

Тема 27. Осанка – стройная спина! (1час)

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

Тема 28. Если хочешь быть здоров. (1час)

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

Тема 29. Правила безопасности на воде. (1час)

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

Тема 30-31. Подвижные игры. Весёлые старты. (2 часа)

Тема 32-34 Обобщающие занятия «Доктора здоровья». (2часа)

Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе

Календарно - тематическое планирование

1 год обучения - (34 часа)

№	Тема занятия	Кол-во часов	дата проведения
1	Советы доктора Воды.	1	сентябрь
2	Друзья Вода и Мыло.	1	сентябрь
3	Глаза – главные помощники человека.	1	сентябрь
4	Подвижные игры	1	сентябрь
5	Чтобы уши слышали.	1	октябрь
6	Почему болят зубы.	1	октябрь
7	Чтобы зубы были здоровыми.	1	октябрь
8	Как сохранить улыбку красивой.	1	октябрь
9	Подвижные игры	1	ноябрь
10	«Рабочие инструменты» человека.	1	ноябрь
11	Зачем человеку кожа	1	ноябрь
12	Надёжная защита организма	1	декабрь
13	Если кожа повреждена	1	декабрь
14	Подвижные игры	1	декабрь
15	Питание – необходимое условие для жизни человека	1	декабрь
16	Здоровая пища для всей семьи	1	январь
17	Сон – лучшее лекарство	1	январь
18	Какое настроение?	1	январь
19	Я пришёл из школы	1	февраль
20	Подвижные игры	1	февраль
21-22	Я - ученик	2	февраль
23-24	Вредные привычки	2	март
25	Подвижные игры	1	март

26	Скелет – наша опора	1	март
27	Осанка – стройная спина	1	апрель
28	Если хочешь быть здоров	1	апрель
29	Правила безопасности на воде	1	апрель
30-31	Подвижные игры	2	апрель май
32-34	Обобщающие уроки «Доктора природы»	3	май
Итого: 34 часа года			

V. Список используемой литературы и Интернет ресурсов

1. Баранцев С.А. Физкультурно-оздоровительная работа в школе. - М. : Просвещение, 1988
2. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.
3. Былеев Л.В., Сборник подвижных игр. – М., 1990.
4. Васильков Г.А., От игр к спорту. – М., 1995
5. Глязер С., Зимние игры и развлечения. – М., 1993.
6. Горский В.А. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. М., Просвещение, 2010.
7. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. :Просвещение, 2010.
8. Ковалько В.И. Школа физкультминуток.- М., ВАКО, 2005.
9. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
10. Коростелев Н. Б. Воспитание здорового школьника: Пособие для учителя / Под ред. В.Н. Кардашенко.- М.: Просвещение, 1986.- 176 с.
11. Коротков М.И. Подвижные игры детей. М.: Сов. Россия, 1987.
12. Кенеман А.В. Детские подвижные игры народов СССР. - М.: Просвещение, 1988.
13. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
14. Степанов П.В., Сизяев С.В., Сафронов Т.С. Программы внеурочной деятельности. Спортивно-оздоров. деятельность. - М., Просвещение, 2011.
15. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
16. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
17. <https://videouroki.net/razrabotki/putieshiestvie-v-stranu-zdorov-ia-po-vnieurochnoi-dieiatel-nosti.html?ysclid=ml1c3s516v271349961>
18. <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/vospitatelnaya-rabota/2017/02/15/vneurochnaya-deyatelnost-puteshestvie-po-strane>
19. <https://infourok.ru/programma-vneurochnoj-deyatelnosti-puteshestvie-v-stranu-zdorovya-7930528.html?ysclid=ml1c2lirgi240883273>