

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 города Гвардейска»**

238210, Калининградская область,  
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30-а,

тел/факс: 8-401-59-3-16-96  
E – mail: gvardejskschool@mail.ru  
<http://www.gvardejskschool.ru>

Рекомендована к использованию  
Педагогический совет  
Протокол от 03.07.2017г.№10



Утверждаю

Приказ от 04.07.2017г.№ 470

Директор школы

Дуганова Г.И.

## Рабочая программа курса внеурочной деятельности

Наименование курса внеурочной деятельности **В здоровом теле здоровый**

**ДУХ**

Класс **4**

Срок реализации программы, учебный год

**2017-2018**

Рабочую программу составил(а)

**Дорфан Н.И.**

г.Гвардейск

2017 год

## СОДЕРЖАНИЕ

- |  |               |
|--|---------------|
| 1.Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности                  | <u>3 стр.</u> |
| 2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности | <u>4 стр</u>  |
| 3.Тематическое планирование  | <u>6 стр</u>  |

### **I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Программа «**В здоровом теле, здоровый дух**» представляет собой совокупность знаний о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни.

Сохранение физического, психического и нравственного здоровья, в соответствии с заявленными государственными приоритетами, является одной из главных задач любого образовательного учреждения.

Программа кружка направлена на сохранение здоровья учащихся, предотвращение вредных привычек, на организацию безопасности жизнедеятельности младших школьников.

- 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.
- Повышение активности учащихся в мероприятиях школы, класса, района.
- Сформированность первоначальных навыков по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

### **Ожидаемые результаты.**

Обучающиеся должны уметь правильно строить режим дня и выполнять его;

- распознавать и анализировать опасные для здоровья ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них;
- применить общепринятые правила коммуникации;
- взаимодействовать экологически с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, класс, улица, дорога, лес, степь) безопасна для жизни.
- биологические основы жизнедеятельности организма человека и составляющие здорового образа жизни.
- способы сохранения и укрепления здоровья.
- принципы правильного построения режима труда и отдыха в течение дня.
- правила гигиены кожи, полости рта, слуха, зрения, дыхания, питания, одежды, сна.
- факторы, разрушающие здоровье и мероприятия по их устранению.
- давать научно-обоснованные рекомендации по ведению здорового образа жизни.
- правильно распределять время в соответствии с внешними обстоятельствами и состоянием здоровья.
- соблюдать правила личной гигиены.

## **II. Основное содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности**

Содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья. Обучающиеся, посещающие занятия на свежем воздухе, занятия в спортивном, тренажерном залах, занятия творческим делом. Будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим и младшим ребятам, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Все это, позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию компетенций о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

## **Гигиена и здоровье**

### **1. Вводное занятие**

Цели и задачи кружка. Знакомство с планом работы. Ознакомление с учебной программой предстоящего года.

2 Что такое здоровье? Здоровье человека что это такое . каким оно бывает. От чего оно зависит. Тест на определение качества своего здоровья.

3 *Понятие о гигиене.* Чистота залог здоровья. Гигиена одежды и обуви: правильный выбор в зависимости от погоды, назначения, индивидуальных особенностей.

4 Гигиена полости рта, временные и постоянные зубы, стоматологические заболевания и их профилактика, уход за зубами.

5 Режим дня, необходимость его соблюдения, составление индивидуальных режимов дня

6 Активный и пассивный отдых,

7 Сон как эффективный отдых. Как правильно засыпать, во сколько. На чем спать.

8 Стрес- что это такое. Как с ним бороться. Чем он плох.

***Вредные привычки*** Профилактика вредных привычек и пропаганда здорового образа жизни

### ***Питание и здоровье***

Представление об основных пищевых веществах, значение витаминов для организма человека, полезные пищевые продукты. Процесс пищеварения, основные правила рационального питания. Обработка пищевых продуктов. Изучаются правила хорошего тона, теория закрепляется практикой, формируется положительный настрой. Закрепляются здоровые принципы питания (тщательное пережевывание, разумное

### ***Если хочешь быть здоров***

Беседа о закаливании, обтирании и обливании, о виде микробов. Знакомство с признаками здорового и закаленного человека. Выполнение оздоровительных пауз.

### **Безопасное поведение**

Как правильно вести себя, на дороге, в лесу. Как вести себя с незнакомыми людьми

## **Первая помощь**

Как помочь пострадавшим от ранения, отравления, обморожениях

Здоровье и спорт

Влияние спорта на здоровье человека.

## **Формы организации занятий**

Для более эффективной работы в этом направлении можно использовать самые различные формы работы с учащимися:

\*проведение занятия в виде урока

\*Беседы

«Что такое гигиена», «Культура питания: самые полезные продукты», «Твой режим дня», «Физкультура и спорт», «Закаливание», «Берегите осанку», «Начинаем утреннюю гимнастику», «Гигиена одежды», «Берегите зрение»,

\*Акции:

- «Нет сигарете!»
- «Мир без наркотиков»;
- «Мы за ЗОЖ»;
- «Бегом от болезней!»;
- «Эстафета здоровья».

\*Творческие конкурсы:

- Конкурс плакатов, пропагандирующих ЗОЖ;
- Конкурс рисунков: «Если хочешь быть здоров!», «Я и спорт»
- Спортивные игры и соревнования;
- Дискуссии, «круглые столы»;
- День здоровья (7 апреля – Всемирный день здоровья, 27 сентября - Всемирный день туризма).
- Просмотр фильмов, отражающих разнообразные жизненные ситуации.
  - Встречи с людьми спецслужб (пожарными, медиками, сотрудниками милиции).
- Классные часы на нравственные темы.
- Выставки рисунков, акции в защиту природы.

## **III. Тематическое планирование**

№	Название раздела (с указанием общего количества часов, отводимых на освоение этого раздела)
	<b>Гигиена и здоровье – 8 часов</b>
1.	Вводное занятие
2.	Что такое здоровье?
3.	Понятие о гигиене. Чистота залог здоровья.
4.	Как сохранить улыбку здоровой.
5.	Режим дня, необходимость его соблюдения

6	Активный и пассивный отдых.
7.	Сон лучшее лекарство
8	Борьба со стрессом
	<b>Вредные привычки – 5 часов</b>
9	Невидимые враги человека .Курение.
10	Невидимые враги человека .Алкоголь.
11	Невидимые враги человека. Нецензурные слова. Не ругайся, братец, козленочком станешь!
12	Наркотики — что это?
13.	Я выбираю здоровье.
	<b>Питание и здоровье – 3 часа</b>
14	Здоровая пища для всей семьи
15.	Как следует питаться
16.	Значение витаминов для организма человека
	<b>Если хочешь быть здоров – 7 часов</b>
17.	Закаливание.
18.	Закаливание воздухом
19	Закаливание солнцем
20	Закаливание водой
21	Телевидение , видео, компьютерные игры
22	Утренняя зарядка
23	Гиподинамия-что это такое?
	<b>Безопасное поведение- 3 часа</b>
24	Безопасное поведение на дороге
25	Безопасное поведение в криминогенной обстановке
26.	Безопасное поведение в лесу
	<b>Первая помощь- 6 часов</b>
27.	Первая помощь при ранениях
28	Наложение бинта при ранениях
29	Первая помощь утопающему
30	Первая помощь при отравлениях
31	Первая помощь при отравлениях лекарственными препаратами.
32	Первая помощь при обморожениях.
	<b>Здоровье и спорт – 2 часа</b>
33.	Влияние спорта на здоровье человека
34.	Подвижные игры
	<b>Итого 34 часа</b>