**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Туроверовская основная общеобразовательная школа.**

|  |  |
| --- | --- |
|  | «Утверждаю»  Директор МБОУ Туроверовская ООШ  Приказ от 30.08.2017 г № 145  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В. И. Лаптуров |

\

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА.**

**«Уроки здоровья»**

Ступень обучения (класс) **1 класс**

**Внеурочная деятельность**

Количество часов **34** (1 час в неделю)

Учитель **О. В. Тишакова**

**2017 год**

**Раздел 1. Содержание учебного курса**

Программа по внеурочной деятельности «Уроки здоровья» является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению метапредметных результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования МБОУ Туроверовская ООШ

Нормативно-правовой и документальной базой программы кружка «Уроки здоровья» по внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
* СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
* Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
* О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
* Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

На изучение курса отводится 34 часа в год. В неделю 1 час. Так как некоторые занятия совпадают с праздничными днями, программа будет выполнена в полном объёме за счёт уплотнения материала

***Раздел 1. Введение. «Вот мы и в школе» (4ч)***

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы,

укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

*Тема 1.* **Дорога к доброму здоровью**(Дать определение понятий «здоровье», «здоровый образ жизни». Спортивные игры в малом спортивном зале)

*Тема2 .* **Здоровье в порядке - спасибо зарядке** (Познакомить со значением утренней гимнастики для организма. Выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики)

*Тема 3.* **В гостях у Мойдодыра. К. Чуковский «Мойдодыр*»*** (Знакомство с правилами личной гигиены. Инсценировка стихотворения К. И. Чуковского «Мойдодыр». Обсуждение проблемной ситуации)

Тема 4**. Праздник чистоты. «К нам приехал Мойдодыр»** (Текущий контроль-праздник. ***)***

***Раздел 2. Питание и здоровье (7ч)***

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питании; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания.

*Тема1.* **Самые полезные продукты.** (Беседа. Рассказ о продуктах питания. Разгадывание кроссворда.)

*Тема 2****.* Как правильно есть** (Знакомство с основными принципами гигиены питания. Составление памятки с правилами питания. Выполнение рисунков-плакатов)

*Тема 3.* **Удивительные превращения пирожка** . (Формирование представлений о важности регулярного питания. Составление типового режима питания школьника. Работа с циферблатом часов-«Покажи время завтрака, обеда, ужина.». Работа с пословицами.)

*Тема 4.* **Из чего варят каши?** **Русская народная сказка «Каша из топора».** (Инсценировка сказки «Каша из топора». Составление меню к завтраку. Игра «Поварята»)

*Тема 5.* **Плох обед, коли хлеба нет.** (Расширить представление детей о значимости хлеба в рационе питания; воспитывать бережное отношение к хлебу; показать, как тема хлеба освещена в фольклоре, народных традициях, связанных с хлебом. Игра «Собери пословицы». Практическая работа – изготовление из солёного теста бубликов, кренделей, пирожков.)

*Тема 6.* **«Молоко коровье полезно для здоровья» (**Дать представление о значении молока и молочных продуктов. Викторина «Знатоки молока»)

*Тема 7.* **Если хочешь быть здоров - правильно питайся** *(Текущий контроль знаний - Игра-конкурс)*

***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (5ч)***

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

*Тема 1.* **Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим** (Дать представление о значимости режима дня. Проектирование своего режима дня, правильное распределение времени на различные виды деятельности)

*Тема 2.* **Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» (**Экскурсия в ближайший парк. Наблюдение за сезонными изменениями в природе. Познакомить с факторами данного сезона, влияющих на состояние здоровья человека**)**

*Тема 3.* **Как обезопасить свою жизнь (**Познакомить с правилами безопасного поведения дома, на дороге. Викторина **)**

*Тема 4.***День здоровья *«*Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» (**Спортивные игры.**)**

*Тема 5.* **В здоровом теле здоровый дух** (Текущий контроль знаний - Викторина)

***Раздел 4. Я в школе и дома (6ч)***

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

*Тема 1.* **Мой внешний вид –залог здоровья .***(*Дать представление культуре внешнего вида, правила повседневного ухода за одеждой, закрепление знаний о правилах личной гигиены)

*Тема 2.* **Зрение – это сила (**Познакомить с правилами по профилактике нарушения зрения. Разучивание упражнений для снятия напряжения органов зрения**)**

*Тема 3.* **Осанка – это красиво (**Познакомить с факторами влияющими на состояние осанки. Правила посадки при письме, чтении. Упражнения для укрепления осанки**)**

*Тема 4.* **Весёлые переменки (**Разучивание подвижных игр**)**

*Тема 5.* **Здоровье и домашние задания (**Закрепить знания о необходимости соблюдать режим дня. Как распределить время отдыха и занятий без вреда для здоровья**)**

*Тема 6.* **Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим!** (Спортивное соревнование)

***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4ч)***

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

*Тема 1.* **Хочу остаться здоровым**(Беседа со школьной мед. сестрой. )

*Тема 2.* **Вкусные и полезные вкусности (**Как сделать пищу вкусной и полезной? Викторина «Полезные продукты»**)**

*Тема 3.* **День здоровья. «Как хорошо здоровым быть» (**Эстафеты с мячом**)**

*Тема 4.* **«Как сохранять и укреплять свое здоровье»** .Текущий контроль знаний- круглый стол (Решение ситуационных задач)

***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (3ч )***

Развитие познавательных процессов; значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентирование на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

*Тема 1 .* **Моё настроение. Передай улыбку по кругу**.( Знакомство с правилами вежливого общения с окружающими. Выставка рисунков «Моё настроение»)

*Тема 2****.* Вредные и полезные привычки. (**Что такое «вредные привычки», «полезные привычки»? Решение ситуационных задач)

*Тема 3.* **Я б в спасатели пошел” (**Текущий контроль знаний- ролевая игра)

***Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» ( 3ч.)***

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

*Тема 1.* **Опасности летом** (Просмотр видеофильма. Викторина)

*Тема 2.* **Первая доврачебная помощь (**Знакомство с элементарными правилами оказания первой помощи при солнечном ударе, кровотечении, укусах насекомых**)**

*Тема 3* **Вредные и полезные растения. Русская народная сказка «Репка» (**Инсценировка сказки «Репка». Закрепление знаний о пользе употребления овощей и фруктов. Какие растения могут нанести вред? Игра- викторина «Узнай растение»**)**

*Тема 4 .* **Чему мы научились за год.** (Итоговый контроль знаний - диагностика)

**Раздел 8. Планируемые результаты освоения учащимися программы курса.**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Путь к Здоровью» обучающиеся должны **знать**:

* основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
* особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
* знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* различать “полезные” и “вредные” продукты;
* использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
* определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
* заботиться о своем здоровье;
* находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
* оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельностипо формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Программа кружка «Путь к Здоровью» внеурочной деятельности, предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

**Раздел 3. Календарно-тематическое планирование на 2017-2018 уч. год**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | | **Тема раздела, занятия** | **Количество часов** |
| **По плану** | **По факту** |
|  |  |  | ***I.Введение. «Вот мы и в школе».*** |  |
| ***1*** | ***04.09.2017*** |  | Дорога к доброму здоровью | 1 |
| ***2*** | ***11.09*** |  | Здоровье в порядке – спасибо зарядке | 1 |
| ***3*** | ***18.09*** |  | В гостях у Мойдодыра.  К. Чуковский «Мойдодыр» | 1 |
| ***4*** | ***25.09*** |  | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» | 1 |
|  |  |  | 1. ***Питание и здоровье*** |  |
| ***5*** | ***02.10*** |  | Самые полезные продукты | 1 |
| ***6*** | ***09.10*** |  | Как правильно есть (гигиена питания) | 1 |
| ***7*** | ***16.10*** |  | Удивительные превращения пирожка (режим питания) | 1 |
| ***8***  ***9*** | ***23.10*** | ***уплотнение*** | Из чего варят каши?  Русская народная сказка «Каша из топора» | 1 |
| Плох обед, коли хлеба нет |
| ***10*** | ***13.11*** |  | «Молоко коровье полезно для здоровья» | 1 |
| ***11*** | ***20.11*** |  | Если хочешь быть здоров - правильно питайся | 1 |
|  |  |  | ***IV.Моё здоровье в моих руках*** |  |
| ***12*** | ***27.11*** |  | Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим | 1 |
| ***13*** | ***04.12*** |  | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | 1 |
| ***14*** | ***11.12*** |  | Как обезопасить свою жизнь | 1 |
| ***15*** | ***18.12*** |  | День здоровья  «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» | 1 |
| ***16*** | ***25.12*** |  | В здоровом теле здоровый дух | 1 |
|  |  |  | ***IV.Я в школе и дома*** |  |
| ***17*** | ***15.01.2018*** |  | Мой внешний вид – залог здоровья | 1 |
| ***18*** | ***22.01*** |  | Зрение – это сила | 1 |
| ***19*** | ***29.01*** |  | Осанка – это красиво | 1 |
| ***20-21*** | ***05.02*** | ***Уплотнение 1 час*** | Весёлые переменки | 2 |
| ***22*** | ***19.02*** |  | Здоровье и домашние задания | 1 |
| ***23*** | ***26.02*** |  | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим | 1 |
|  |  |  | 1. ***Чтоб забыть про докторов*** |  |
| ***24*** | ***05.03*** |  | “Хочу остаться здоровым”. | 1 |
| ***25*** | ***12.03*** |  | Вкусные и полезные вкусности | 1 |
| ***26*** | ***19.03*** |  | День здоровья | 1 |
| ***27*** | ***02.04*** |  | «Как хорошо здоровым быть» | 1 |
| ***28*** | ***09.04*** |  | «Как сохранять и укреплять свое здоровье» | 1 |
|  |  |  | ***VI. Я и моё ближайшее окружение*** |  |
| ***29*** | ***16.04*** |  | Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» | 1 |
| ***30*** | ***23.04*** |  | Вредные и полезные привычки | 1 |
| ***31*** | ***28.04*** |  | “Я б в спасатели пошел” | 1 |
|  |  |  | ***VII.«Вот и стали мы на год взрослей»*** |  |
| ***32*** | ***07.05*** |  | Опасности летом (просмотр видео фильма)  Первая доврачебная помощь | 1 |
| ***33*** | ***14.05*** |  | Вредные и полезные растения. | 1 |
| ***34*** | ***21.05*** |  | Чему мы научились за год. | 1 |
|  |  |  |  |  |
|  |  | ***итого*** | ***34 часа*** |  |
|  |  |  |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Протокол заседания  педагогического совета  МБОУ Туроверовская ООШ  № 1 от 30.08.2017  Председатель педсовета  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_В. И. Лаптуров | СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Рябцева И. И. |

***1.Тестовый материал***

***Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»***

**1. Как часто в течение дня Вы питаетесь?**

а) Три раза в день.

б) Два раза.

в) Один раз.

**2. Всегда ли Вы завтракаете?**

а) Всегда.

б) Не всегда.

в) Никогда.

**3. Из чего состоит Ваш завтрак?**

а) Каша и чай.

б) Мясное блюдо и чай.

в) Чай.

**4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом  
ужином?**

а) Никогда.

б) Один-два раза в день.

в) Три раза и более.

**5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?**

а) Три раза в день.

б) Один-два раза в день.

в) Два-три раза в неделю.

**6. Как часто Вы едите жареную пищу?**

а) Один раз в неделю.

б) Три-четыре раза в неделю.

в) Каждый день.

**7. Как часто Вы едите выпечку?**

а) Один раз в неделю.

б) Три-четыре раза в неделю.

в) Каждый день.

**8. Что Вы намазываете на хлеб?**

а) Маргарин.

б) Масло с маргарином.

в) Только масло.

**9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?**

а) Три-четыре раза.

б) Один-два раза.

в) Один раз и реже.

**10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?**

а) Менее трёх раз в неделю.

б) От 3 до 6 раз в неделю.

в) За каждой едой.

**11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?**

а) Одну-две.

б) От трёх до пяти.

в) Шесть и более.

**12. Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с  
мяса нужно:**

а) убрать весь жир;

б) убрать часть жира;

в) оставить весь жир.

Ключ: а - 2 балла, 6-1 балл, в - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

14 -17 баллов - надо улучшить питание;

18 - 24 балла - отличный режим и качество питания

***2. Занятие по теме***  "**Плох обед, если хлеба нет**"

**Цели.** Закрепить представление детей о значимости хлеба в рационе питания; воспитывать бережное отношение к хлебу; расширить знания детей о том, как тема хлеба освещена в фольклоре, народных традициях, связанных с хлебом.

**Оборудование.** Мультимедийное сопровождение; таблички с названием профессий, фотографии, стол для чаепития.

**Ход занятия**

**Учитель.** (*Загадывает загадку*)

Отгадать легко и быстро:

Мягкий, пышный и душистый.

Он и чёрный, он и белый, а бывает подгорелый. (Хлеб)

Знают все: и старые и детвора –  
Хлеб – всему голова!

**Учитель.** ( *Обращается к детям*) Рассказ о хлебе может быть очень интересным! Знаете ли вы, к примеру, что хлебу не менее 15 тысяч лет и «изобрели» его египтяне. Хлеб – очень полезный продукт, недаром его всегда ставили на Руси в центр стола и считали главным блюдом. Кстати, любимые вами пирожные да торты – ближайшие «родственники» хлеба, поскольку все они сделаны из муки. Так что узнать что-то новое о хлебе стоит! Знаете ли вы, ребята, откуда хлеб к нам на стол приходит?

(*Стихотворение читают дети*)

**Хлеб**

Кто всегда в заботе?

Тракторист в заботе.

Поле он лелеет,

пашет он и сеет.

Кто всегда в заботе?

Грузовик в заботе.

Возит удобренья,

чтоб росли растенья.

Кто всегда в заботе?

Дождичек в заботе.

В поле он прольется,

колосок напьется.

Кто всегда в заботе?

Комбайнер в заботе.

Рожь он убирает,

отдыха не знает.

Кто всегда в заботе?

Хлебопек в заботе.

Мастер он искусный,

хлеб печет он вкусный.

Х. Мянд

**Учитель.** Сейчас вы сможете сами рассказать о том, откуда берётся хлеб.

**Презентация.** *Дети называют этапы выращивания и приготовления хлеба: вспахивание поля, высевание зерен, выращивание пшеницы, сбор урожая, молотьба, выпекание хлеба из муки.*

**Учитель.** Вы были очень внимательны. А сейчас мы поиграем и профессии узнаем, Кто хлебу на стол прийти помогал. Посмотрите, на доске таблички с названиями различных профессий. Выберите, пожалуйста, те профессии, которые, на ваш взгляд, имеют отношение к хлебу. Объясните свой выбор.

*Ha доске учитель прикрепляет таблички с названиями различных профессий –* ***артист, пианист, шофер, тракторист, повар, пекарь, комбайнер, учитель, продавец, механизатор, портной, мельник, кондитер****. Дети называют профессии.*

**Учитель.** В устном народном творчестве каждого народа много пословиц и поговорок о хлебе. Знаете ли вы такие пословицы?

**Игра**. (Работа в парах)

Соедините стрелками начало, и окончание каждой пословицы и прочитайте их.

*Хлебушко – пирогу…. без хлеба голодно.*

*Без печки холодно - … дедушка.*

*Покуда есть хлеб да вода,… хлеб – нет.*

*Нет хлеба - … всё не беда.*

*Ржаной хлебушко - … нет обеда.*

*Хлеб – всему … голова.*

*Всё приедается, а … калачу дедушка.*

**Учитель**. Ребята, а вы знаете, хлеб получают не только из пшеницы. В Африке растут деревья, из плодов которого готовят тесто и пекут лепешки.

**Сообщение ученика «Хлебное дерево».(**Слайд**)**

В лесах и садах жарких стран растут хлебные де­ревья. Они большие, как наши липы. На стволах и на толстых сучьях хлебного дерева вызревают плоды, фор­мой схожие с тыквой. Состоят они в основном из крах­мала, подобно зёрнам пшеницы.

Зёрнышко пшеницы весит куда меньше грамма, а плод хлебного дерева — до двадцати килограммов. Од­но дерево целый год кормит трёх человек. Причём без хлопот: сорвал хлебный шар, разрезал на пластины, по­держал на горячей сковороде и получил, свежую ле­пёшку. Хорошо тому, кто живёт под хлебным деревом!

**Практическая работа (**изготовление бубликов, кренделей, пирожков из солёного теста).

**Учитель.** Какие вы молодцы! Ребята, вы так много нового и интересного узнали о хлебе и его ближайших «родственниках» – продуктах, приготовленных из муки!

**Учитель.** Действительно, мы сегодня узнали с вами много нового. A теперь я предлагаю вам попробовать все те вкусные продукты, которые могут быть приготовлены из муки.

*Входят родители с расшитым рушником.*

Пышный, мягкий, пропеченный, подрумяненный слегка,

Хлеб с горбушкой золоченой шел к тебе издалека.

В каждый дом, на каждый стол он пожаловал, пришел.

В нем здоровье, наша сила, в нем чудесное тепло.

Сколько рук его растило, охраняло, берегло.

С караваем соль подносим, оклоняясь, отведать просим.

Дорогой наш гость и друг, принимай хлеб, соль из рук.

*Родители приглашают всех ребят к столу для чаепития. На столе находятся блюда с различными видами хлебобулочных изделий.*

***3. Игра-конкурс* «Если хочешь быть здоров - правильно питайся»**

**(Мультимедийная презентация)**

1. ***Кроссворд «Витамины»***

На экране вы видите кроссворд. В нём зашифрованы продукты, в которых содержатся витамины. Рядом находятся картинки с изображением этих продуктов. Отгадайте названия, и проверти себя по щелчку.

***2. Игра «Полезно-вредно»***

Перед вами две корзинки и много разных продуктов. В одну корзинку - полезные, в другую корзинку вредные.

Играют две команды. Представитель команды называет продукт и в какую корзинку его поместить. Проверяем щелчком по нужному продукту.

***3. Загадки от Зелибобы***

Перед вами викторина. В неё играют две команды. Команды по очереди выбирают себе номер, если одна команда не отгадает, то вопрос переходит другой команде. Возврат к игровому полю идет через кнопку в углу экрана.

После выбора номера, происходит переход к слайду с вопросом, надо отгадать загадку или разгадать ребус, по щелчку появляется ответ, можно проверить.

***4. Игра «Разложи продукты»***

Играют две команды. На листочках команды разделяют продукты на группы, побеждает та команда, которая сделает все быстрее и правильнее. Для проверки нужно щелкнуть по слайду.

***5. Игра «Совместимы ли продукты?»***

Появляется картинка из двух продуктов. Внизу слайда кнопки «нет» и «да». Если совместимы, то нужно щелкнуть по кнопке «да», если не совместимы – по кнопке «нет». После исчезновения продуктов для появления следующих, щелкнуть по полю слайда.