



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ТАЛАШКИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА СМОЛЕНСКОГО РАЙОНА  
СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрено Протокол педсовета № 1от 30.08.2023г	Согласована Заместитель директора  Л.В. Смирнова 31.08.2023 г	Утверждено: Директор школы  А.П. Майорова Приказ № 145 от 1 сентября 2023г
--	---	--



**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Путешествие по тропе здоровья»**

**Направление** - занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей учащихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов

**Для 1-4 классов**

**Срок реализации 4 года**

Составил: Цурикова М.В.  
учитель начальных классов

Фленово, 2023

**Рабочая программа по внеурочной деятельности для учащихся 1-4 классов**

## «Путешествие по тропе здоровья»

### Пояснительная записка

Данная программа предназначена для *спортивно-оздоровительного направления* развития личности младшего школьника. Программа реализуется в *форме кружка*. Государство признаёт охрану здоровья детей как одно из важнейших и необходимых условий физического и психического развития детей.

Двигательная активность детей стала очень низкой. Спорт и физическая культура перестали быть значимыми для молодого поколения. Увеличивается количество детей, поступающих в школу с серьёзными проблемами в здоровье и, как следствие, с трудностями в обучении.

Поэтому обучение школьников бережному отношению к своему здоровью – актуальная задача современного образования.

**Цель программы:** воспитание культуры здорового образа жизни.

Для достижения поставленной цели решаются *следующие задачи:*

- формировать у детей знания о позитивных и отрицательных факторах, влияющих на здоровье;
- формировать знания о здоровом питании и развивать умение различать полезные и вредные продукты питания;
- формировать знания о рациональной организации режима дня;
- формировать знания о приемах эмоциональной разгрузки;
- развивать умение регулярно соблюдать правила личной гигиены;
- развить умение самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Программа курса внеурочной деятельности для 1-4 классов «Путешествие по тропе здоровья» рассчитана на четыре года обучения: 1 класс (33 часа в год), 2-4 классы (по 34 часа в год). Всего: 135 часов.

**Режим работы:** 1 час занятия в неделю.

**Освоение курса внеурочной деятельности направлено на получение следующих результатов:**

***К концу первого года обучения учащиеся должны***

***знать:***

- правила личной гигиены;
- правила применения гигиенических средств по уходу за телом;

***уметь:***

- правильно чистить зубы;
- правильно ухаживать за своим телом, содержать его в чистоте;
- правильно организовать свой режим дня, выполнять утреннюю зарядку;
- правильно питаться: уметь различать полезные и вредные продукты питания;
- организовать и принимать участие в подвижных играх, соблюдая правила игры;
- оказывать первую помощь при ушибах, порезах.

***К концу второго года обучения учащиеся должны***

***знать:***

- основы правильного питания;
- об опасности вирусных инфекций;
- правила ухода за домашними питомцами;
- правила поведения на улицах и дорогах;
- порядок оказания первой помощи при отравлении газом, при тепловом ударе;
- знать правила работы за компьютером;
- знать и различать ядовитые грибы и растения, произрастающие в регионе;

***уметь:***

- составлять свой режим дня с учётом правил здорового образа жизни;
- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- выполнять упражнения по выработке правильной осанки;
- соблюдать правила по профилактике гриппа, ОРВИ;
- соблюдать правила дорожного движения;
- соблюдать гигиенические требования при работе за компьютером, при просмотре телепередач;
- Оказать первую помощь при отравлении газом, при тепловом ударе.

***К концу третьего года обучения учащиеся должны***

***знать:***

- правила здорового образа жизни;
- о роли спорта в жизни человека;
- о пользе витаминов;
- правила противопожарной безопасности и действия при чрезвычайных ситуациях;
- о влиянии плохого настроения на здоровье человека;

***уметь:***

- составлять простейшее меню;
- оказывать первую помощь при переломе, обморожении, тепловом ударе;
- содержать в чистоте своё тело, свои вещи, рабочее место;
- управлять своими эмоциями при общении с другими людьми.

***К концу четвёртого года обучения учащиеся должны***

***знать:***

- правила здорового образа жизни
- наиболее распространённые заболевания и правила их предупреждения;
- правила безопасного поведения на улицах и дорогах;
- правила поведения в чрезвычайных ситуациях;
- о влиянии настроения на здоровье человека;
- об опасности вредных привычек для организма человека;
- о пользе занятий спортом;

**уметь:**

- применять свои знания для выбора поведения, обеспечивающего сохранение здоровья;
- ухаживать за своим телом, соблюдать правила личной гигиены;
- вести активный образ жизни, следить за своей осанкой;
- соблюдать гигиену умственного труда;
- составлять и соблюдать правильный режим дня.

**Личностные результаты:**

- 1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;
- 2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;
- 3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;
- 4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- 5) принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;
- 6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- 7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;
- 8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- 9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### **Метапредметные результаты:**

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера составлять тексты в устной и письменной формах;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

7) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

8) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинноследственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

9) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

10) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

11) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

12) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

13) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Промежуточная аттестация:** каждый учащийся должен поучаствовать в школьных мероприятиях (тематические линейки, конкурсы) не менее двух раз в течение учебного года.

## Содержание программы

Содержание программы курса внеурочной деятельности «Путешествие по тропе здоровья» представлено по темам обучения с 1 по 4 класс.

### Первый год обучения. 1 класс (33 часа в год)

**Дружим с водой.** Роль воды в жизни человека. Правила и средства ухода за лицом и телом.

**Забота о глазах.** Органы зрения. Правила бережного отношения к зрению. Гимнастика для глаз. Упражнения для тех, кто носит очки.

**Уход за ушами.** Органы слуха. Строение уха. Массаж ушей. Гигиена органов слуха. Почему вредны шум, громкие звуки.

**Уход за зубами.** Строение зуба. Профилактика заболеваний зубов. Правила ухода за зубами. Как сохранить улыбку красивой?

**Скелет человека.** Мышцы, кости и суставы. Осанка – стройная спина. Нарушение осанки. Условия сохранения правильной осанки.

**Части тела: руки и ноги.** Уход за руками и ногами. Массаж ступней. Уход за ногами.

**Забота о коже.** Кожа и её роль в защите от внешних воздействий. Строение кожи. Загар и защита от солнечных лучей. Первая помощь при повреждении кожи.

**Как закаляться.** Обтирание и обливание. Практические советы по закаливанию.

**Как следует питаться.** Правила здорового питания. Какие продукты полезны растущему организму?

**Как сделать сон полезным.** Режим и гигиена сна.

**Настроение.** Эмоции, чувства и поступки. «Азбука вежливых слов». От чего зависит моё настроение? Как сохранить его хорошим?

**Вредные привычки.** Какие привычки вредные? Как вредной привычке сказать: «Нет»?

**Поведение в школе.** Я – ученик. Правила поведения на уроках и переменах.

**Поведение на водоёмах.** Правила безопасности на воде в разные времена года.

### Второй год обучения. 2 класс (34 часа в год)

**Режим дня.** Понятие «режим дня». Составление режима дня второклассника. Комплекс утренней зарядки. Правила выполнения домашних заданий. Гигиена сна.

**Осанка – залог здоровья.** Разучивание комплекса упражнений по выработке правильной осанки.

**Правильное питание.** Понятие «правильное питание». Полезные и вредные продукты. Составление меню завтрака, обеда, ужина школьника.

**Как уберечься от вирусных заболеваний.** Понятие «вирусные инфекции». Знакомство с разновидностями вирусных заболеваний. Советы по профилактике вирусных инфекций (гриппа, ОРВИ).

**Средства личной гигиены.** Наши друзья: зубная щётка, расчёска, мыло. Как правильно чистить зубы. Правила ухода за волосами.

**Наш враг – пыль.** Болезни, которые приносит пыль. Зачем нужна сменная обувь в школе? Как сохранить чистоту в классе.

**Животные в доме человека.** Влияние домашних животных на здоровье человека. Правила ухода за домашними питомцами. Как поступить при укусе животного.

**Безопасность на дороге.** Причины ДТП. Азбука пешехода.

**Безопасность на воде.** Где купаться, как купаться летом. Чем опасны водоёмы зимой.

**Действия в чрезвычайных ситуациях.** Меры предосторожности от пожара, отравления, ожоги. Действия при попадании в организм инородного тела. Правила поведения с незнакомыми людьми.

### **Третий год обучения. 3 класс (34 часа в год)**

**Моё здоровье.** Понятие «здоровье» и правила его сохранения. Традиции здорового образа жизни в детской литературе. Природа и человек.

**Питание.** Здоровье и питание. Витамины и их роль в укреплении здоровья человека. Почему не из каждого источника можно пить воду?

**Я дружу со спортом.** Значение спорта в жизни человека. Участие в спортивных кружках и секциях. Известные спортсмены страны и области. История Олимпийских игр.

**Оказание первой помощи.** Правила оказания первой помощи при переломе, обморожении, тепловом ударе, попадании молнии.

**Огонь и друг, и враг человека.** О мерах пожарной безопасности. Порядок действий в случае возникновения пожара.

**Опасности, которые нас подстерегают.** Опасные места в доме. Незнакомые предметы. Общие правила безопасности в быту.

**Чистота – залог здоровья.** Как соблюдать чистоту вокруг себя.

**Аллергия болезнь 21 века.** Что такое аллергия? Её разновидности. Источники болезни. Профилактические меры.

**Моё настроение.** Понятие «настроение». От чего оно зависит. Роль слова в жизни человека. Знакомство с правилами саморегуляции.

### **Четвёртый год обучения. 4 класс (34 часа в год)**

**Здоровый образ жизни.** Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Что нужно знать о прививках? Умеем ли мы отдыхать?

**Моя семья.** Состав семьи. Традиции семейной кухни. Гигиена продуктов питания. Заболевания, обусловленные неправильным питанием.

**Я и мир вокруг.** Понимание ценности дружбы, взаимовыручка. Формы проявления уважения, почтения к окружающим людям. Правила взаимоотношений с одноклассниками, учителями, родителями.

**Полезные и вредные привычки.** Что значит полезные и вредные привычки. Опасность алкоголя, курения, наркотиков.

**Растения – лекари.** Природная аптека. Знакомство с лекарственными растениями региона и правилами их использования.

**Движение – это здоровье.** Физическая активность – залог долголетия. Заболевания двигательной системы. Подвижные игры, спорт, физическая работа – почему это важно?

### **Формы организации и виды деятельности школьников**

Занятия в кружке «Путешествие по тропе здоровья» организуются с учётом интересов учащихся и проводятся с использованием игровых методов и приёмов работы, практических занятий по применению полученных знаний на практике. На занятиях обучающиеся создают коллективные продукты: свод правил безопасности при пожаре, правила оказания первой помощи при переломе, обморожении, тепловом ударе, попадании молнии; правила поведения с незнакомыми людьми; составляют меню завтрака, обеда, ужина школьника и др.

### **Календарно – тематическое планирование 1 класс (33 часа)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата проведения</b>
1	Дружим с водой и мылом	1	
2	Советы доктора Вода	1	
3	Глаза – органы зрения	1	
4-5	Профилактика нарушения зрения	2	
6	Уши – органы слуха	1	
7-8	Чтобы уши не болели	2	
9	Отчего болят зубы?	1	
10	Мой друг – зубная щётка	1	
11	Скелет наша опора	1	
12	Как сохранить правильную осанку	1	
13-14	Как ухаживать за руками и ногами	2	
15	Кожа – надёжная защита организма	1	
16	Правила ухода за кожей	1	
17	Первая помощь при повреждении кожи	1	
18-19	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	2	



20	Зачем человеку нужна пища	1	
21	Здоровая пища для всей семьи	1	
22-23	Режим и гигиена сна	2	
24	Эмоции и чувства	1	
25	Моё настроение	1	
26-27	Вредные привычки	2	
28-29	Я – ученик	2	
30-31	Правила поведения в школе	2	
32-33	Правила безопасности на воде	2	

**Календарно – тематическое планирование  
2 класс (34 часа)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата проведения</b>
1	«Режим дня» - что это значит?	1	
2	Составление примерного режима дня школьника	1	
3	Разучивание комплекса утренней зарядки	1	
4	Правила выполнения домашних заданий	1	
5	Зачем человеку нужен сон?	1	
6-7	Осанка – залог здоровья. Разучивание комплекса упражнений по выработке осанки	2	
8	Правильное питание – залог здоровья	1	
9	Полезные и вредные продукты	1	
10	Составление меню завтрака, обеда, ужина школьника	1	
11	Вирусные инфекции. Их виды	1	
12-13	Профилактика гриппа, ОРВИ	2	
14	Средства личной гигиены	1	
15	Умеешь ли ты чистить зубы?	1	
16	Правила ухода за волосами	1	
17	Зачем нужна сменная обувь в школе	1	
18	Как сохранить чистоту в классе?	1	
19	Животные в доме человека	1	
20	Умею ли я ухаживать за домашним питомцем	1	
21	Безопасность на дороге. Причины ДТП	1	
22-23	Я – пешеход. Обязанности пешехода	2	
24	Правила поведения на воде летом	1	
25	Правила поведения на водоёме зимой	1	
26-29	Действия в чрезвычайных ситуациях: при	4	

	отравлении, пожаре, ожогах		
30	Правила движения по тротуарам в период таяния сосулек	1	
31	Правила поведения с незнакомыми людьми	1	
32	Правила просмотра телепередач	1	
33	Правила работы за компьютером	1	
34	Береги здоровье смолоду	1	

**Календарно – тематическое планирование  
3 класс (34 часа)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата проведения</b>
1	Умеешь ли ты заботиться о своём здоровье	1	
2-3	Традиции ЗОЖ в детской литературе	2	
4	Сохраним природу – сохраним здоровье	1	
5	Что мы понимаем под правильным питанием?	1	
6	Витамины – наши друзья	1	
7	Составление меню из полезных продуктов	1	
8	Какую воду лучше пить	1	
9	История Олимпийских игр	1	
10	Движение – путь к совершенству	1	
11-14	Детские подвижные игры в разные времена года	4	
15	Спортсмены – рядом с нами	1	
16	Папа, мама, я – спортивная семья	1	
17	Первая помощь при переломе	1	
18	Помощь при обморожении	1	
19	Помощь при тепловом ударе	1	
20	Правила поведения в грозу	1	
21	О мерах пожарной безопасности	1	
22-23	Порядок действий в случае возникновения пожара	2	
24	Опасные места в доме	1	
25	Если обнаружили незнакомые предметы	1	
26-27	Общие правила безопасного поведения в быту	2	
28	Правила соблюдения чистоты в доме, в школе	1	
29	Аллергия – болезнь 21 века	1	
30	Профилактические меры	1	

31	Понятие «настроение»	1	
32-34	Правила саморегуляции	3	

**Календарно – тематическое планирование  
4 класс (34 часа)**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата проведения</b>
1	Что нужно делать, чтобы быть здоровым?	1	
2-3	Виды активного отдыха	2	
4	Рациональный отдых во время школьных каникул	1	
5	Спорт в моей жизни	1	
6	Прививки от болезней	1	
7-8	Моя семья	2	
9	Гигиена продуктов питания	1	
10	Заболевания, обусловленные неправильным питанием	1	
11-12	Традиции семейной кухни	2	
13-16	Основные правила общения с родителями, ровесниками, учителями и другими старшеклассниками	4	
17	Как вести себя с незнакомыми людьми	1	
18-19	Почему некоторые привычки называются вредными?	2	
20-23	Опасности взрослого мира: курение, алкоголь, наркотики, насилие	4	
24	Природная аптека	1	
25-26	Лекарственные растения нашего региона	2	
27	Правила пользования лекарственными растениями	1	
28	Физическая активность – залог долголетия	1	
29	Заболевания двигательной системы	1	
30-34	Подвижные игры, спорт, физическая работа –	5	

	почему это важно?		
--	-------------------	--	--