

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Новгородской области

Администрация Пестовского муниципального района

МАОУ СШ № 2 г. Пестово

ПРИНЯТА

на заседании
педагогического совета
Протокол № 1

от « 28 » августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

Егорова М.А.

Приказ № 319

от « 28 » августа 2023 г.

**Рабочая программа внеурочной
деятельности
«Школа докторов природы или 135 уроков
здоровья»**

Класс — 1 - 4

Срок реализации – 2023 - 2024 учебный год

Количество часов по учебному плану 1 час в неделю

(всего 34 часов)

2023 г.

Пояснительная записка.

Валеологическая программа «Школа доктора природы или 135 уроков здоровья» ориентирована на формирование у младших школьников позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Цель занятий: учиться быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы.

В своей работе педагог ориентируется не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Педагог учитывает, что ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно- ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями(тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, дотя осанки, дыхательные упражнения и пр.),необходимыми для развития навыков ребенка.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введении игры в занятие позволяет сохранить специфику дошкольного возраста. Используются другие специфические для дошкольника виды деятельности (изобразительное , театрализованное и др.) при обучении.

Программа по валеологии включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Уроки по валеологии могут планироваться по усмотрению учителя, в зависимости от своих и детских возможностей, от количества выделенных часов для занятий, времени и условий проведения. Данное планирование составлено в количестве 30 часов, по 1 часу в неделю в течение года.

Уроки по валеологии требуют творческого подхода, который вырабатывается постепенно с учётом накопления знаний, умений и практического опыта. Занятия с детьми могут быть разных видов: беседа, оздоровительные минутки, деловые игры(«Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы – ответы»), комплекс упражнений общения с природой и др.

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими здоровье, и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например: «Сотвори солнце в себе »). Оздоровительные паузы можно комбинировать, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз ,рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз - дать знания, выработать умения и навыки , необходимые каждому ребенку для укрепления позвоночника ,стоп ,рук , для красивой осанки , снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

Когда ребята освоятся, дайте им возможность самим проводить эти минутки. Пусть входят в роль учителя, предоставьте возможность испытать силы каждому желающему.

Примеры оздоровительных минуток:

- потянуться 1-2 раза;
- сесть ровно и спокойно подышать, а значит отдохнуть;
- изгнать плохие мысли и успокоить мозг;
- сказать добрые слова друг другу и получить положительные эмоции, жизненную силу;
- помассировать пальцы;

-походить по камушкам;
-сделать 1-2 упражнения для осанки и т.д.

Занятия о пище, питании можно проводить прямо в столовой. Здесь изучают правила хорошего тона, теория закрепляется практикой, формируется положительный настрой, закрепляются здоровые принципы питания (тщательное пережевывание, разумное отношение к приему жидкости, в том числе воды).

Занятия важно строить так, чтобы дети получали знания о том, от чего зависит наше здоровье, приобретали навыки самосовершенствования.

Если хотите, чтобы уроки по валеологии детям нравились, обеспечьте успех первого занятия. Никаких нравоучений! Постарайтесь задать детям несколько вопросов, ответы на которые подтвердили бы их здоровые привычки. Это принесет им радость и вызовет интерес к дальнейшим занятиям. Отметьте их искренность, умение улыбаться, радоваться, проникаться интересом к окружающему миру. Хорошо, если дети с вашей помощью смогут в дальнейшем составить индивидуальную программу по самооздоровлению.

На этих уроках нет оценок. И на поставленный вопрос ребенок может дать любой ответ. Для того, чтобы дети без страха включались в обсуждение разных вопросов, учитель не должен реагировать на них отрицательно. В конечном итоге занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, легкости и радости и желание прийти на занятие снова.

Тематическое планирование по валеологической программе

Школа докторов природы или 135 уроков здоровья

Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Москва, Вако, 2004 г.

Классы: 1-4 класс

**Количество часов: 1 класс- 33 часа, 2 класс- 34 часа,
3 класс- 34 часа, 4 класс- 34 часов**

1Б класс

№	Содержание	дата
---	------------	------

п/п		
	Дружи с водой	
1	Советы доктора воды	
2	Друзья вода и мыло	
	Забота о глазах	
3	Глаза- главные помощники человека	
	Уход за ушами	
4	Чтобы уши слышали	
	Уход за зубами.	
5	Почему болят зубы	
6	Чтобы зубы были здоровыми	
7	Как сохранить улыбку здоровой	
	Уход за руками и ногами	
8	«Рабочие инструменты» человека	
	Забота о коже	
9	Зачем человеку кожа	
10	Надежная защита организма	
11	Если кожа повреждена	
	Как следует питаться	
12	Питание – необходимое условие для жизни человека	
13	Здоровая пища для всей семьи	
	Как сделать сон полезным	
14	Сон – лучшее лекарство	
	Настроение в школе	
15	Как настроение?	
	Настроение после школы	
16	Я пришел из школы	
	Поведение в школе	
17	Я - ученик	
18	Я - ученик	
	Вредные привычки	
19	Вредные привычки	
20	Вредные привычки	
	Мышцы, кости и суставы	
21	Скелет – наша опора.	
22	Осанка – стройная спина	
	Как закаляться. Обтирание и обливание.	
23	Если хочешь быть здоров.	
	Как правильно вести себя на воде	
24	Правила безопасности на воде	
	Игры и упражнения на воде	
25	Обучение плаванию	
26	Обучение плаванию	
27	Обучение плаванию	
28	Обучение плаванию	
29	Обучение плаванию	
	Народные игры	
30	Русская игра «Городки»	
	Подвижные игры	
31	Подвижные игры	
32	Доктора природы (обобщающий)	
33	Доктора природы (обобщающий)	

№ п/п	Содержание	дата
	Почему мы бодем	
1	Причины болезни	
2	Признаки болезни	
3	Как здоровье?	
	Кто и как предохраняет нас от болезней	
4	Как организм помогает себе сам?	
5	Здоровый образ жизни	
	Кто нас лечит	
6	Какие врачи нас лечат	
	Прививки от болезней	
7	Инфекционные болезни	
8	Прививки от болезней	
	Что нужно знать о лекарствах	
9	Какие лекарства мы выбираем	
10	Домашняя аптечка	
	Как избежать отравлений	
11	Отравление лекарствами	
12	Пищевые отравления	
	Безопасность при любой погоде	
13	Если солнечно и жарко	
14	Если на улице дождь и гроза	
	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте	
15	Опасность в нашем доме	
16	Как вести себя на улице	
	Правила безопасного поведения на воде	
17	Вода - наш друг	
	Правила общения с огнем	
18	Чтобы огонь не причинил вреда	
	Как уберечься от поражения электрическим током	
19	Чем опасен электрический ток	
	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов	
20	Травма	
	Как защититься от насекомых	
21	Укусы насекомых	
	Предосторожности при обращении с животными	
22	Что мы знаем о собаках и кошках?	
	Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами,	

	газом	
23	Отравление ядовитыми веществами	
24	Отравление угарным газом	
	Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении	
25	Как помочь себе при тепловом ударе	
26	Если ты обморозился	
	Первая помощь при травмах	
27	Растяжение связок и вывих костей	
28	Переломы	
29	Если ты ушибся или порезался	
	Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос	
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попал посторонний предмет	
	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	
31	Укус змеи	
	Сегодняшние заботы медицины	
32	Расти здоровым	
33	Воспитай себя	
34	Я выбираю движение	

3 _____ класс

№ п/п	Содержание	дата
	Чего не надо бояться	
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие?	
	Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	
2	Учимся думать	
3	Спеши делать добро	
	Почему мы говорим неправду	
4	Поможет ли нам обман?	
5	«Неправда-ложь» в пословицах и поговорках	
	Почему мы не слушаем родителей?	
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей?	
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга?	
	Надо уметь сдерживать себя	
8	Все ли желания выполнимы?	
9	Как воспитать в себе сдержанность	
	Не грызи ногти и не ковыряй в носу	
10	Как отучить себя от вредных привычек	
11	Как отучить себя от вредных привычек	
	Как относиться к подаркам	
12	Я принимаю подарок	
13	Я дарю подарки	
	Как следует относиться к наказаниям	
14	Наказания	
	Как нужно одеваться	
15	Одежда	
	Как вести себя с незнакомыми людьми	
16	Ответственное поведение	
	Как вести себя, когда что-то болит	
17	Боль	

	Как вести себя за столом	
18	Сервировка стола	
19	Правила поведения за столом	
	Как вести себя в гостях	
20	Ты идёшь в гости	
	Как вести себя в общественных местах	
21	Как вести себя в транспорте и на улице	
22	Как вести себя в театре, кино, в школе	
	«Нехорошие слова».Недобрые шутки	
23	Умеем ли мы вежливо общаться	
24	Умеем ли мы разговаривать по телефону?	
	Что делать, если не хочется в школу	
25	Помоги себе сам	
	Чем заняться после школы	
26	Умей организовать свой досуг	
	Как выбрать друзей	
27	Что такое дружба	
28	Кто может считаться настоящим другом?	
	Как помочь родителям	
29	Как доставить родителям радость?	
	Как помочь больным и беспомощным	
30	Если кому-нибудь нужна твоя помощь	
31	Спешите делать добро	
	Повторение	
32	Огонёк здоровья	
33	Путешествие в страну здоровья	
34	Культура здорового образа жизни.(Урок-соревнований)	

4 _____ класс

№ п/п	Содержание	дата
	Наше здоровье	
1	Что такое здоровье?	
2	Что такое эмоции	
3	Чувства и поступки	
4	Стресс	
	Как помочь сохранить себе здоровье	
5	Учимся думать и действовать	
6	Учимся находить причину и последствия событий	
7	Умей выбирать	
	Что зависит от моего решения?	
8	Принимаю решения	
9	Я отвечаю за своё решение	
	Злой волшебник табак	
10	Что мы знаем о курении	
	Поему некоторые привычки называются вредными	
11	Зависимость	
12	Умей сказать НЕТ	
13	Как сказать НЕТ	
14	Почему вредной привычке ты скажешь нет?	
15	Я умею выбирать - тренинг безопасного поведения	
	Помоги себе сам	
16	Волевое поведение	
	Злой волшебник алкоголь	
17	Алкоголь	
18	Алкоголь - ошибка	
20	Алкоголь – сделай выбор	
	Злой волшебник наркотик	
21	Наркотик	
22	Наркотик – тренинг безопасного поведения	
	Мы одна семья	
23	Мальчишки и девчонки	
24	Моя семья	
	Нестандартные уроки и уроки праздники	

	Повторение	
25	Дружба	
26	«День здоровья»	
27	Умеем ли мы правильно питаться?	
28	Я выбираю кашу	
29	Чистота и здоровье	
30	От куда берутся грязнули ? (игра – путешествие)	
31	Чистота и порядок	
32	Будем делать хорошо и не будем плохо	
33	Урок-КВН «Наше здоровье»	
34	«Я здоровье берегу - сам себе я помогу»	