

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Колесо здоровья»
на уровень начального общего образования (для 1–4-х классов)
Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности «Колесо здоровья» составлена для 1-4 классов МОУ «СОШ №1 г.Новоузенска Саратовской области» в соответствии с требованиями Федерального государственного общеобразовательного стандарта начального общего образования, на основе авторской программы С.О.Климовой «Колесо здоровья».

Программа «Колесо здоровья» направлена на формирование потребности в здоровом образе жизни и ответственного отношения к своему здоровью, навыков безопасного поведения в природе, социуме; повышение интереса к занятиям физической культурой и спортом, получение знаний об экологически грамотном взаимодействии человека с природой.

Цель: формирование у детей представлений о здоровье и здоровом образе жизни, овладение средствами сохранения и укрепления своего здоровья, выработка разумного отношения к нему.

Задачи:

- развитие у детей чувства ответственности за своё поведение, бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- ознакомление с опасностями, угрожающими человеку в современной повседневной жизни и чрезвычайных ситуациях;
- стимулирование у ребенка самостоятельности в принятии решений и выработка умений и навыков безопасного поведения в реальной жизни.
- формирование представлений о физических потребностях своего организма и адекватных способов их удовлетворения;
- воспитание практических навыков и приемов, направленных на сохранение и укрепление здоровья в повседневной жизни.

Содержание программы

Данный курс предназначен для учащихся 1 – 4 классов. Содержание программы разбивается на циклы из расчёта 1 цикл в месяц, цикл делится на занятия из расчета 1 час в неделю. В содержании программы выделяются тематические разделы: : «С заботой о здоровье», «Здоровье твоё, моё, наше», «Правила Мойдодыра», «Человек и природа», «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Спорт и я», «Я и мой организм», «Огород здоровья», «Компьютер и дети».

Количество часов на учебный год: в 1-м классе – 33 часа, во 2-4-м классах – 34 часа.

Программа включает формы работы:

- тематические беседы о здоровье и здоровом образе жизни;
- экскурсии;
- сюжетно-ролевые, подвижные игры;
- просмотр фильмов и мультфильмов;
- акции;
- спортивные соревнования;

- практикумы;
- чтение книг с последующим их обсуждением;
- выпуск стенгазеты.

Результаты реализации программы.

У учеников будут сформированы:

- ценностное отношение и любовь к близким людям, Родине;
- внутренняя позиция школьника на уровне положительного отношения к школе;
- установки на здоровый образ жизни;
- основы экологической культуры: принятие ценности природного мира, готовность следовать в своей деятельности нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умение взаимодействовать в коллективе;
- способность организовывать свою деятельность, определять ее цели и задачи, выбирать средства реализации цели и применять их на практике, оценивать достигнутые результаты.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Колесо здоровья»

1 класс

№ п/п	Название раздела, тем	Кол-во часов	В том числе		Форма проведения занятия
			теория	практика	
С заботой о здоровье		4			
1	Страна волшебная – здоровье	1	0,5	0,5	Беседа с элементами игры
2	Секреты здоровья	1	1		Познавательный час
3	Наши лекари	1		1	Экскурсия в медицинский кабинет
4	Мой режим дня	1	1		Познавательный час
Здоровье твоё, моё, наше		4			
5	Для всех без исключения есть правила движения	1	0,5	0,5	Час общения

6	В гостях у Светофорика	1		1	Игра
7	Главный номер – 01	1	1		Беседа
8	Огнетушитель	1	0,5	0,5	Сюжетно-ролевая игра
Правила Мойдодыра		4			
9	Расти коса до пояса	1	1		Познавательная беседа
10	«Митя и Микробус»	1		1	Просмотр мультфильма с последующим обсуждением
11	Здоровые зубы – здоровью любви!	1	0,5	0,5	Час общения
12	Руки – лицо человека	1	0,5	0,5	Беседа-практикум
Человек и природа		3			
13	Посмотри, мой милый друг, что находится вокруг	1		1	Экскурсия
14	Будь природе другом!	1	0,5	0,5	Беседа-практикум
15	Зеленая планета	1		1	Акция
Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья		3			
16	Если хочешь быть здоров – зака- ляйся	1	1		Беседа
17	Утренняя гимнастика	1	0,5	0,5	Разучивание комплекса упражнений
18	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья	1		1	Конкурсная программа

Огород здоровья		4			
19	Загадка об огороде, отгадка в огороде	1		1	Игра
20	Ты – то, что ты ешь!	1	1		Беседа
21	Что такое витамины и здоровая пища	1	1		Беседа
22	Вкусная азбука	1	0,5	0,5	Беседа с элементами викторины
Я и мой организм		3			
23	Витаминный салат	1		1	Практикум
24	Культура здорового образа жизни	1		1	Урок-соревнование
25	Букварь здоровья	1	1		Беседа
Спорт и я		4			
26	Мы – спортивная семья	1		1	Спортивные соревнования
27	Праздник труда	1		1	Эстафета
28	Народные забавы	1		1	Спортивный час
29	Кто быстрее	1		1	День здоровья
Компьютер и дети		4			
30	Телевизор. Будем дружить?!	1	1		Беседа
31	У меня зазвонил телефон	1	0,5	0,5	Час общения
32-33	Я и компьютер	2	1	1	Беседа

№ п/п	Название раздела, тем	Кол-во часов	В том числе		Форма проведения занятия
			теория	практика	
С заботой о здоровье		4			
1	С утра до вечера	1	1		Познавательный час
2	Приключения в «Королевстве микробов»	1	1		Беседа
3	Как мы спасали Витаминку	1	0,5	0,5	Беседа с элементами игры
4	Я здоровье берегу – быть здоровым я хочу!	1		1	Игра
Здоровье твое, мое, наше		4			
5	Огонь – друг, огонь – враг	1	0,5	0,5	Просмотр видеофильма
6	Готовность – 01	1	0,5	0,5	Беседа с элементами викторины
7	Осторожно, пешеход!	1	1		Беседа
8	Школа пешеходов	1		1	Экскурсия
Правила Мойдодыра		4			
9	Чтоб свои родные зубки мог ты дальше сохранить	1	0,5	0,5	Беседа
10	«Сказка про девочку Машу и бабушку Гигиену»	1	0,5	0,5	Чтение рассказа с последующим обсуждением
11	Правила Чистюли	1	0,5	0,5	Беседа- практикум

12	Мойдодыр в гостях у нас	1		1	Игра
Человек и природа		4			
13	Десять нельзя	1		1	Экскурсия
14	Давайте станем друженько природу защищать!	1	0,5	0,5	Беседа-практикум
15	Земля – наш общий дом	1		1	Акция
16	Птичья столовая	1		1	Акция
Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья		3			
17	Дорожка здоровья	1	0,5	0,5	Беседа-практикум
18	Воздух и здоровье (проветривание)	1	0,5	0,5	Беседа-практикум
19	Дышите на здоровье	1		1	Прогулка
Огород здоровья		4			
20	Правильно питайся – здоровью улыбайся	1	1		Беседа
21	Формула правильного питания	1		1	Практикум
22	Чем не стоит делиться	1	0,5	0,5	Познавательный час
23	Что будет, если съесть много мороженого?	1		1	Игра-предположение
Я и мой организм		4			
24	Я и мой организм	1	1		Беседа
25	Мое меню	1		1	Практикум
26	Азбука настроения	1	0,5	0,5	Час общения
27	Витаминные перчатки	1	0,5	0,5	Беседа-практикум

Спорт и я		4			
28	Мой веселый звонкий мяч	1		1	Подвижная игра
29	«Ох» и «Ах» у нас в гостях	1		1	Подвижная игра
30	Спортландия	1		1	Спортивный час
31	Веселые старты	1		1	Спортивные соревнования
Компьютер и дети		3			
32	Сотовый телефон – друг или враг	1	0,5	0,5	Час общения
33	Правила работы за компьютером	1		1	Беседа
34	«Безопасный интернет»	1	0,5	0,5	Просмотр видеофильма

3 класс

№ п/п	Название раздела, тем	Кол-во часов	В том числе		Форма проведения занятия
			теория	практика	
С заботой о здоровье		4			
1	Все можно купить, кроме здоровья	1	0,5	0,5	Познавательный час
2	Право ребенка на здоровье	1	0,5	0,5	Час общения
3	Проделки «Королевы простуды»	1	0,5	0,5	Познавательный час с приглашением медицинского работника
4	Кто день начинает с зарядки, у того дела в порядке	1	0,5	0,5	Беседа- практикум
Здоровье твоё, моё, наше		4			
5	Для всех без исключения есть правила	1	0,5	0,5	Познавательный час

	движения				
6	Дорожный лабиринт	1		1	Игровая программа
7	Профессия огня	1	1		Беседа
8	Чтоб пожара избежать, вот что должен школьник знать...	1		1	Выпуск стенгазеты
Правила Мойдодыра		4			
9	Знакомство со своим телом. Личная гигиена	1	1		Беседа
10	Что такое хорошо и что такое плохо	1	0,5	0,5	Час общения
11	Кто живет у тебя на руках	1	0,5	0,5	Беседа-практикум
12	Волшебная щеточка	1	0,5	0,5	Беседа-практикум
Человек и природа		4			
13	Природа – это не то, что мы получили в наследство от предков, а то, что мы взяли в долг у потомков	1	0,5	0,5	Познавательный час
14	Мы друзья природы	1	0,5	0,5	Беседа-практикум
15	Возьмемся за руки	1	0,5	0,5	Час общения
16	Каждому певцу по дворцу!	1		1	Акция
Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья		3			
17	Как мы проводим выходной день	1	1		Беседа

18	Закаляйся, если хочешь быть здоров	1	0,5	0,5	Беседа-практикум
19	Здоровье – не все, но все без здоровья – ничто	1	0,5	0,5	Беседа на прогулке
Огород здоровья		4			
20	Витаминный алфавит	1	1		Беседа
21	В гостях у здоровой пищи	1	0,5	0,5	Школьный марафон
22	Чипсы и кола – друзья или враги	1	0,5	0,5	Час общения
23	Дружеское меню	1	0,5	0,5	Беседа-практикум
Я и мой организм		4			
24	Почему изнашивается наш организм	1	0,5	0,5	Час общения
25	Мои верные помощники	1	0,5	0,5	Познавательный час
26	На приеме у окулиста	1		1	Сюжетно-ролевая игра
27	Однажды в студеную, зимнюю пору	1	1		Беседа
Спорт и я		4			
28	Ярмарка аттракционов	1		1	Эстафета
29	Полоса препятствий	1		1	Спортивные соревнования
30	Здоровым быть здорово!	1		1	Спортивный час
31	Спортивный калейдоскоп	1		1	День здоровья
Компьютер и дети		3			
32	У меня зазвонил телефон	1	0,5	0,5	Час общения

33	Телевизор, компьютер и здоровье	1	1		Беседа
34	«Безопасный интернет»	1	0,5	0,5	Просмотр видеофильма

4 класс

№ п/п	Название раздела, тем	Кол-во часов	В том числе		Форма проведения занятия
			теория	практика	
С заботой о здоровье		4			
1	Азбука здоровья	1	0,5	0,5	Познавательный час
2	Не дыши пылью	1	0,5	0,5	Беседа- практикум
3	Проделки «Королевы простуды»	1	0,5	0,5	Познавательный час с приглашением медицинского работника
4	Скорая помощь	1		1	Игра
Здоровье твое, мое, наше		4			
5	Будь ярким! Стань заметным! – светоотражающие элементы	1	0,5	0,5	Познавательный час
6	Азбуку дорожную знать каждому положено!	1		1	Игра
7	Эта спичка- невеличка	1	1		Беседа
8	Пожар	1		1	Викторина
Правила Мойдодыра		4			
9	Мыло, мочалка, шампунь и баня	1	1		Беседа
10	Дороже алмаза	1	0,5	0,5	Беседа с

	твои два глаза				приглашением меди-цинского работника
11	Грязнуля и чистюля	1	0,5	0,5	Обсуждение ситуаций
12	Советы «Королевы щетки»	1		1	Игра
Человек и природа		4			
13	Человек – часть живой природы	1	1		Беседа
14	Маленькие тайны природы	1		1	Экскурсия
15	Я речь свою веду о том, что вся Земля – наш общий дом	1	0,5	0,5	Беседа-практикум
16	Где живем, порядок наведем!	1		1	Акция
Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья		3			
17	«Учусь быть здоровым, или Как стать Неболейкой»	1	0,5	0,5	Чтение рассказа с последующим обсуждением
18	Болен – лечись, а здоров – берегись	1	0,5	0,5	Беседа-практикум
19	Яркое солнце – здоровым детям!	1		1	Акция
Огород здоровья		4			
20	Золотое правило питания	1	1		Беседа
21	Как себе не навредить	1	0,5	0,5	Познавательный час
22	Серьезный разговор о простых вещах	1	0,5	0,5	Час общения
23	Мое любимое блюдо	1	0,5	0,5	Дневник здоровья

Я и мой организм		4			
24	Ты – моя частичка	1	0,5	0,5	Час общения
25	Профилактика простудных заболеваний	1	0,5	0,5	Познавательный час
26	Витамины в нашей жизни	1	0,5	0,5	Сюжетно-ролевая игра
27	Здоровое поколение	1	1		Беседа
Спорт и я		4			
28	Готов к труду и обороне!	1		1	Спортивное состязание
29	Легкая атлетика – королева спорта	1		1	День здоровья
30	Форд Боярд	1		1	Спортивный час
31	Ты, я, он, она – мы спортивная семья	1		1	Эстафета
Компьютер и дети		3			
32	Телефонная зависимость	1	0,5	0,5	Час общения
33	Компьютерные игры	1	1		Беседа
34	«Безопасный интернет»	1	0,5	0,5	Просмотр видеофильма