Ростовская область Куйбышевский район хутор Кринично-Лугский

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Кринично-Лугская средняя общеобразовательная школа.

« **Утверждаю»**

Директор МБОУ Кринично – Лугской СОШ

Приказ от 31.08 № 118

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Коломейцева Е.А.

**Программа**

**по внеурочной деятельности 3 класс**

**«Школа здоровья»**

**общекультурного направления**

**начального общего образования**

**Количество часов 34**

**Учитель Чуйко Татьяна Грирорьевна**

Программа разработана на основе программы «Педагогика здоровья»

под редакцией В.Н.Касаткиной

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

**«Школа здоровья»**

**учащиеся должны уметь:**

* выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
* осуществлять активную оздоровительную деятельность;
* формировать своё здоровье.

**Учащиеся должны знать:**

* факторы, влияющие на здоровье человека;
* причины некоторых заболеваний;
* причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
* виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
* о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;

-основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

ученики ***научатся:***

- составлять режим дня;

- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;

- управлять своими эмоциями;

- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;

- включать в свой рацион питания полезные продукты;

- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;

- соблюдать правила пользования общественным транспортом;

- соблюдать правила пожарной безопасности;

- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**

**Секреты здоровья**

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.

**Попрыгать, поиграть**

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

**Профилактика детского травматизма**

Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту.Правила поведения в природе.

**Основные формы организации занятий:**

**Беседа;**

**Рассказ;**

**Работа над проектом;**

**Игра в сети Интернет;**

\* театрализованное действие;

* спортивный праздник;
* сюжетно-ролевые игры;
* костюмированный праздник ;
* игры-путешествия ;
* уроки – КВН ,праздники .

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема занятия** | **Количество часов** | **Дата** |
|  | **I четверть** | **9** |  |
|  | **«Секреты здоровья»** |  |  |
| 1 | От улыбки хмурый день светлей… | 1 | 04.09 |
| 2 | Режим дня. | 1 | 11.09 |
| 3 | Утренняя зарядка. | 1 | 18.09 |
| 4 | Учимся правильно дышать. | 1 | 25.09 |
| 5 | Сон – лучшее лекарство. | 1 | 02.10 |
| 6 | Наши друзья – вода и мыло. | 1 | 09.10 |
| 7 | Чтобы зубы не болели. | 1 | 16.10 |
| 8 | Гимнастика для глаз. | 1 | 23.10 |
| 9 | «Рабочие инструменты» человека. | 1 | 30.10 |
|  | **II четверть** | **7** |  |
| 10 | Гигиена кожи. | 1 | 13.11 |
| 11 | Чтобы уши слышали. | 1 | 20.11 |
| 12 | Осанка – стройная спина. | 1 | 27.11 |
| 13 | Солнце, воздух и вода – наши верные друзья. | 1 | 04.12 |
| 14 | Самые полезные продукты. | 1 | 11.12 |
| 15 | Лекарства в лесу. | 1 | 18.12 |
| 16 | Обобщение по разделу. Викторина «Секреты здоровья». | 1 | 25.12 |
|  | **III четверть** | **10** |  |
|  | **«Попрыгать, поиграть»** | **2** |  |
| 17 | Подвижные игры. | 1 | 15.01 |
| 18 | Спортивные игры и эстафеты. | 1 | 22.01 |
|  | **«Профилактика детского травматизма»** | **8** |  |
|  | **Правила дорожного движения** |  |  |
| 19 | Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть. | 1 | 29.01 |
| 20 | Правостороннее движение пешеходов по тротуарам. | 1 | 05.02 |
| 21 | Экскурсия «Движение пешеходов по тротуару» | 1 | 12.02 |
| 22 | Красный, жёлтый, зелёный. | 1 | 19.02 |
| 23 | Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие. | 1 | 26.02 |
| 24 | Экскурсия «Дорожные знаки» | 1 | 05.03 |
| 25 | Участники дорожного движения. | 1 | 12.03 |
| 26 | Экскурсия «Мы – пешеходы». | 1 | 19.03 |
|  | **IV четверть** | **10** |  |
|  | **Правила пожарной безопасности** | **3** |  |
| 27 | Огонь – друг или враг? | 1 | 02.04 |
| 28 | Где дым, там и огонь. | 1 | 09.04 |
| 29 | Спички детям – не игрушка. | 1 | 16.04 |
|  | **Правила поведения в быту** | **2** |  |
| 30 | Опасность у нас дома. | 1 | 23.04 |
| 31 | Безопасность при общении с домашними животными. | 1 | 28.04 |
|  | **Правила поведения в природе** | **3** |  |
| 32 | Если солнечно и жарко. | 1 | 07.05 |
| 33 | Если на улице дождь и гроза. | 1 | 14.05 |
| 34 | Правила безопасности на воде. | 1 | 21.05 |

««Рассмотрено» «Согласовано»

Протокол заседания ШМО Заместитель директора по УВР

Учителей начальных классов \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Лазарева А.В.

МБОУ Кринично-Лугской СОШ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2017 год

От 30.08.2017 год № 1

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Г.Чуйко