

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Шумская средняя общеобразовательная школа»  
МКОУ «Шумская СОШ»

Рассмотрено  
педагогическим советом  
Протокол № 1  
от «12» августа 2019 г.

Согласовано \_\_\_\_\_  
Заместитель директора  
Шарапова Т.А.  
«13» августа 2019 г.

Утверждено  
Директор МКОУ «Шумская  
СОШ» Усова О.В.  
Приказ № 161-Д  
от «14» августа 2019 г.



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Уроки докторов здоровья»  
спортивно-оздоровительной направленности  
для детей ОВЗ 6-10 лет  
Срок реализации программы: 1 год**

**Автор разработки:**  
Ткачева Ульяна Борисовна,  
учитель начальных классов

р.п. Шумский  
2019г.

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности «Уроки докторов Здоровья» для 1-4 классов МКОУ Шумская СОШ составлена на основе авторской программы Л.А. Обухова, Н.А. Лемякина, О. Е. Жиренко «Новые 135 уроков здоровья или Школа докторов Природы: 1-4 класс. –М.: ВАКО, 2007.- (Мастерская учителя)».

**Цель данного курса:** создание условий для формирования здорового образа жизни у учащихся начальных классов.

**Задачи:**

**Образовательные:**

сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни.

**Развивающие:**

обеспечить физическое и психическое саморазвитие; развивать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания.

**Воспитательные:**

добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения; научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**Объём программы:** программа рассчитана на 1 год, 34 часа.

### **Планируемые результаты**

**Личностные:**

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни

являются следующие умения:

-активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

-овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

-проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;

-оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни

являются следующие умения:

-характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;

-общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

-обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

-организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;

-анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

-оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**Учёт результатов внеурочной деятельности:** соревнования, занимательные беседы, игры, оздоровительные минутки и т. п.

## **Содержание внеурочной деятельности с указанием форм ее организации и видов деятельности**

### **Тема 1. Причины болезни. (1 час)**

Слово учителя. Повторение девиза «Уроков здоровья». Анализ стихотворения. Оздоровительная пятиминутка. Повторение мудрых слов.

### **Тема 2. Признаки болезни. (1 час)**

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Грипп». Оздоровительная пятиминутка. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Практическая работа по составлению правил «Как помочь больному?»

### **Тема 3. Как здоровье? (1 час)**

Игра- соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная пятиминутка. Практическая работа «Помоги себе сам».

### **Тема 4. Как организм помогает себе. (1 час)**

Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная пятиминутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки».

### **Тема 5. Здоровый образ жизни. (1 час)**

Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная пятиминутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.

### **Тема 6. Какие врачи нас лечат. (1 час)**

Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная пятиминутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.

### **Тема 7. Инфекционные болезни. (1 час)**

Слово учителя. Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная пятиминутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»

### **Тема 8. Прививки от болезней. (1 час)**

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Прививка». Оздоровительная пятиминутка. Игра «Полезно – вредно».

### **Тема 9. Какие лекарства мы выбираем. (1 час)**

Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная пятиминутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.

### **Тема 10. Домашняя аптечка. (1 час)**

Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная пятиминутка. Это полезно знать!

### **Тема 11. Отравление лекарствами. (1 час)**

Беседа по теме. Игра – соревнование «Кто больше?» Оздоровительная пятиминутка. Признаки лекарственного отравления. Помоги себе сам! Практическая работа.

### **Тема 12. Пищевые отравления. (1 час)**

Повторение признаков лекарственного отравления. Рассказ учителя. Оздоровительная пятиминутка. Признаки пищевого отравления. Первая помощь при отравлениях.

### **Тема 13. Если солнечно и жарко. (1 час)**

Повторение правил поведения при пищевом отравлении. Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Забыла Таня про обед...» Оздоровительная пятиминутка. Признаки солнечного ожога. Практическая работа «Помоги себе сам!»

### **Тема 14. Если на улице дождь и гроза. (1 час)**

Повторение правил. Беседа по картине К. Маковского «Дети, бегущие от грозы». Правила поведения при грозе. Оздоровительная пятиминутка. Помоги себе сам!

### **Тема 15. Опасность в нашем доме. (1 час)**

Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Мама приходит с работы...» Правила безопасного поведения в доме. Оздоровительная пятиминутка. Игра «Светофор здоровья».

**Тема 16.***Как вести себя на улице. (1 час)*

Рассказ учителя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная пятиминутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.

**Тема 17.***Вода – наш друг. (1 час)*

Встреча с доктором Вода. Правила поведения на воде. Обсуждения стихотворения И. Емельянова. Оздоровительная пятиминутка. Игра «Светофор здоровья». Когда опасность рядом.

**Тема 18.***Как уберечься от мороза. (1 час)*

Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная пятиминутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».

**Тема 19.***Чтобы огонь не причинил вреда. (1 час)*

Повторение правил поведения на воде. Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная пятиминутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».

**Тема 20.***Чем опасен электрический ток. (1 час)*

Повторение правил поведения при пожаре в доме. Рассказ учителя. Словарная работа. Первая помощь пострадавшему. Оздоровительная пятиминутка. Игра «Светофор здоровья».

**Тема 21.***Травмы. (1 час)*

Виды травм. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная пятиминутка. Заучивание слов.

**Тема 22.***Укусы насекомых. (1 час)*

Беседа по теме. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Вдруг какой – то страшный зверь...» Признаки аллергии. Помоги себе сам. Оздоровительная пятиминутка. Словарная работа. Заучивание слов.

**Тема 23.***Что мы знаем про собак и кошек. (1 час).*

Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная пятиминутка. Составление правил. Это интересно!

**Тема 24.***Отравление ядовитыми веществами. (1 час)*

Виды отравлений. Игра – соревнование «Кто больше знает?» Рассказ учителя. Оздоровительная пятиминутка Игра «Светофор здоровья» Признаки отравления ядовитыми веществами. Словарная работа. Первая помощь при отравлениях.

**Тема 25.***Отравление угарным газом. (1 час)*

Беседа по теме. Заучивание слов. Оздоровительная пятиминутка. Признаки отравления угарным газом. Помоги себе сам (составление правил). Игра «Вставь пропущенные слова».

**Тема 26.***Как помочь себе при тепловом ударе. (1 час)*

Рассказ учителя. Признаки теплового удара. Оздоровительная пятиминутка. Помоги себе сам! Игра «Светофор здоровья».

**Тема 27.***Растяжение связок и вывих костей. (1 час)*

Повторение «Какие бывают травмы». Рассказ учителя. Признаки растяжения связок и вывиха костей. Оздоровительная пятиминутка. Практическая работа в группах.

**Тема 28.***Переломы. (1 час)*

Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная пятиминутка. Практическая работа в парах.

**Тема 29.***Если ты ушибся или порезался. (1 час)*

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...» Оздоровительная пятиминутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.

**Тема 30.***Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. (1 час)*

Беседа по теме. Если соринка попала в глаз. Оздоровительная пятиминутка. Когда крошка попала в горло. Если что-то попало в ухо. Отгадывание кроссворда «Органы».

**Тема 31.***Укусы змей. (1 час)*

Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная пятиминутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.

**Тема 32.** *Расту здоровым. (1 час)*

Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная пятиминутка. Решение задач.

**Тема 33.** *Воспитаю себя. (1 час)*

Беседа по теме. Тест «Оцени себя сам». Оздоровительная пятиминутка.

**Тема 34.** *Я выбираю движение. Обобщающий урок. (1 час)*

Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»

### Тематическое планирование (34 часа)

№	Тема	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Причина болезни	1	1	
2	Признаки болезни	1		1
3	Как здоровье?	1		1
4	Как организм помогает себе сам	1		1
5	Здоровый образ жизни	1		1
6	Какие врачина слечат	1	1	
7	Инфекционные болезни	1	1	
8	Прививки от болезней	1	1	
9	Какие лекарства мы выбираем	1		1
10	Домашняя аптека	1		1
11	Отравление лекарствами	1		1
12	Пищевые отравления	1		1
13	Если солнечно и жарко	1		1
14	Если на улице дождь и гроза	1		
15	Опасность в нашем доме	1		1
16	Как вести себя на улице	1		1
17	Вода - наш друг	1		1
18	Как уберечься от мороза	1		1
19	Чтобы огонь не причинил вреда	1	1	
20	Что опасен электрический ток	1		1
21	Травмы	1		1
22	Укусы насекомых	1		
23	Что мы знаем про собак и кошек	1		1
24	Отравление ядовитыми веществами	1	1	
25	Отравление угарным газом	1	1	
26	Как помочь себе при тепловом ударе	1		1
27	Растяжение связок и вывих костей	1		1
28	Переломы	1		1
29	Если ты ушибся или порезался	1		1
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	1	1	
31	Укус змеи	1	1	
32	Расту здоровым	1		1
33	Воспитаю себя	1		1
34	Я выбираю движение	1		1
	Итого	34	11	23

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса**

Для осуществления образовательного процесса по Программе «Уроки докторов Здоровья» необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь;
- подборка печатных изданий и материалов СМИ, Интернет; (<http://www.doktor.ru/>, <http://www.remedicus.ru/pop/>, [http://www.aurora.ru/index\\_iq.htm](http://www.aurora.ru/index_iq.htm))
- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;

### **Литература для детей:**

- Виноградова Н.Ф. Окружающий мир.,2кл.,3кл., - М., 1997
- Зайцев Г.К. Уроки Айболита-СПб.,1997
- Попов С.В. Путешествие Джуно. Приключения в стране «Здоровье»
- Энциклопедический словарь юного спортсмена/Сост.И. Ю. Сосносский, А.М. Чайковский. – М.,1980

### **Литература для педагогов:**

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
3. Борисюк О.Л. Валеологическое образование.-2002.
4. Валеологизация образовательного процесса. Мет.пособие / Под ред. Н.И.Балакиревой.- Новокузнецк, 1999.
5. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
7. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.

## Календарно – тематическое планирование

№	Название разделов программы и тем занятий	Дата проведения	
		план	факт
1	Причина болезни	02.09.19	
2	Признаки болезни	09.09.19	
3	Как здоровье?	16.09.19	
4	Как организм помогает себе сам	23.09.19	
5	Здоровый образ жизни	30.09.19	
6	Какие врачи нас лечат	07.10.19	
7	Инфекционные болезни	14.10.19	
8	Прививки от болезней	21.10.19	
9	Какие лекарства мы выбираем	11.11.19	
10	Домашняя аптека	18.11.19	
11	Отравление лекарствами	25.11.19	
12	Пищевые отравления	02.12.19	
13	Если солнечно и жарко	09.12.19	
14	Если на улице дождь и гроза	16.12.19	
15	Опасность в нашем доме	23.12.19	
16	Как вести себя на улице	30.12.19	
17	Вода - наш друг	13.01.20	
18	Как уберечься от мороза	20.01.20	
19	Чтобы огонь не причинил вреда	27.01.20	
20	Чем опасен электрический ток	03.02.20	
21	Травмы	10.02.20	
22	Укусы насекомых	17.02.20	
23	Что мы знаем про собак и кошек	24.02.20	
24	Отравление ядовитыми веществами	02.03.20	
25	Отравление угарным газом	09.03.20	
26	Как помочь себе при тепловом ударе	16.03.20	
27	Растяжение связок и вывих костей	30.03.20	
28	Переломы	06.04.20	
29	Если ты ушибся или порезался	13.04.20	
30	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело	20.04.20	
31	Укус змеи	27.04.20	
32	Расти здоровым	11.05.20	
33	Воспитавай себя	18.05.20	
34	Я выбираю движение	25.05.20	