

ПРИНЯТО  
Общим собранием работников  
ГБОУ Лицей № 623  
Выборгского района  
Санкт-Петербурга  
протокол № 1  
от «30» 08 2017г.

СОГЛАСОВАНО  
Советом родителей  
ГБОУ Лицей № 623  
Выборгского района  
Санкт-Петербурга  
протокол № 1  
от «28» 08 2017г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБОУ Лицей № 623  
Выборгского района  
Санкт-Петербурга  
  
И.И. Вельцева  
приказ № 526  
от «30» 08 2017г.

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
лицей № 623 имени Ивана Петровича Павлова  
Выборгского района Санкт-Петербурга  
Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
общекультурного направления  
«Изостудия»  
для 1В класса

Учитель: Ильина Татьяна Анатольевна

Санкт-Петербург  
2017

## 1. Пояснительная записка.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

### Формы организации внеучебной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению.

Место проведения	Время проведения	Форма организации.
Школа	Первая половина учебного дня	Утренняя зарядка, физкультминутки во время уроков, динамические паузы во время перемен, уроки физкультуры.
Школа	Вторая половина учебного дня	Прогулки, спортивно-оздоровительные часы, свободная деятельность в ГПД, физкультурные праздники, спортивные кружки подвижных, оздоровительных игр.
Семья	Вторая половина учебного дня. Выходные.	Прогулки, совместно со взрослыми или самостоятельная двигательная деятельность.
Учреждения дополнительного образования.	Вторая половина учебного дня. Выходные.	Детские спортивные секции и школы.
Школьные оздоровительные лагеря.	Каникулы.	Разные виды спортивно-оздоровительной деятельности в соответствии с программой работы лагеря.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

### Цель:

приобщение школьников к здоровому образу жизни, воспитание ответственности за сохранение своего здоровья, создание оптимальных условий в классе для формирования здоровой личности ребенка.

### **Задачи:**

- ✓ научить сознательно относиться к своему здоровью; добиться выполнения элементарных правил здоровья сбережения;
- ✓ формировать основы гигиенических навыков;
- ✓ через практические задания в доступной форме познакомить с функциями органов;
- ✓ познакомить с правилами поведения в обществе, с культурой поведения на дороге.
- ✓ вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

### **Основные направления реализации программы:**

- ✓ организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- ✓ организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;
- ✓ организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- ✓ активное использование спортивных площадок
- ✓ проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- ✓ санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- ✓ организация питания учащихся;
- ✓ проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- ✓ организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- ✓ организация и проведение профилактической работы с родителями на родительских собраниях.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям, к жизни.

На реализацию программы отводится: **2 часа в неделю, 66 часов в год.**

## **2.Содержание.**

**Тема 1. *Советы доктора Воды.*** Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

**Тема 2. *Друзья Вода и мыло.***

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

**Тема 3. *Глаза – главные помощники человека.***

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

**Тема 4. *Подвижные игры.*** Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»

**Тема 5.** *Чтобы уши слышали.*

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

**Тема 6.** *Почему болят зубы.*

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

**Тема 7.** *Чтобы зубы были здоровыми.*

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

**Тема 8.** *Как сохранить улыбку красивой?*

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

**Тема 9.** *«Рабочие инструменты» человека.*

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

**Тема 10.** *Подвижные игры.*

Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

**Тема 11.** *Зачем человеку кожа.*

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

**Тема 12.** *Надёжная защита организма.*

Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.

**Тема 13.** *Если кожа повреждена.* Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

**Тема 14.** *Подвижные игры.*

Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

**Тема 15.** *Питание – необходимое условие для жизни человека.*

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

**Тема 16.** *Здоровая пища для всей семьи.*

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

**Тема 17.** *Сон – лучшее лекарство.*

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

**Тема 18.** *Как настроение?*

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.

**Тема 19.** *Я пришёл из школы.*

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

**Тема 20.** *Подвижные игры по выбору детей.*

**Тема 21-22.** *Я – ученик.*

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

**Тема 23-24.** *Вредные привычки.*

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

**Тема 25. Подвижные игры.**

Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

**Тема 26. Скелет – наша опора.**

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

**Тема 27. Осанка – стройная спина!**

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

**Тема 28. Если хочешь быть здоров.**

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

**Тема 29. Правила безопасности на воде.**

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

**Тема 30-31. Подвижные игры. Весёлые старты.**

**Тема 32-33 Обобщающие занятия «Доктора здоровья».**

Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

### **3. Требования к уровню подготовки учащихся к концу года.**

**В результате усвоения программы 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.

#### 4.Календарно-тематическое планирование.

№	Кол-во часов	Тема учебного материала	Дата проведения занятия	
			план	факт
1	2	Советы доктора Воды.	04.09-06.09.	
2	2	Друзья Вода и Мыло.	11.09-13.09.	
3	2	Глаза – главные помощники человека. Гимнастика для глаз	18.09-20.09.	
4	2	Подвижные игры	25.09-27.09.	
5	2	Чтобы уши слышали. Как беречь уши.	02.10-04.10.	
6	2	Почему болят зубы. Проект: « Как я ухаживаю за зубами»	09.10-11.10.	
7	2	Чтобы зубы были здоровыми. Мультфильм « Доктор Заяц»	16.10-18.10.	
8	2	Как сохранить улыбку красивой. Интерактивная игра.	23.10-25.10.	
9	2	Подвижные игры. Постановка сказки «Уроки Айболита».		
10	2	«Рабочие инструменты» человека. Весёлые старты.		
11	2	Зачем человеку кожа		
12	2	Надёжная защита организма. Защита проектов « Как ухаживать за кожей»		
13	2	Если кожа повреждена. Беседа с медсестрой лица.		
14	2	Подвижные игры		
15	2	Питание – необходимое условие для жизни человека. Защита проектов.		
16	2	Здоровая пища для всей семьи. Мини-проект «Моё меню». Защита проектов.		
17	2	Сон – лучшее лекарство. Прогулка на свежем воздухе.		
18	2	Какое настроение? Как поднять настроение?		
19	2	Я пришёл из школы. Киножурнал «Ералаш»		
20	2	Подвижные игры		
21	2	Я – ученик. Весёлые физпаузы.		

22	2	Вредные привычки Подвижные игры.		
23	2	Подвижные игры		
24	2	Скелет – наша опора Весёлые физпаузы.		
25	2	Осанка – стройная спина Практические занятия		
26	2	Если хочешь быть здоров. Весёлые старты.		
27	2	Правила безопасности на воде		
28	2	Подвижные игры		
29	2	Обобщающие уроки «Доктора природы». Праздник «Урок Мойдодыра».		
30	2	Подвижные игры на свежем воздухе		
31	2	Веселые старты		
32	2	Правила поведения в лесу летом		
33	2	Подвижные игры на свежем воздухе		

## 5. Литература.

1. Зайцев Г.К. «Школьная валеология». С.-Петербург. «Акцидент», 1998г
2. Ковалько В. И «Здоровьесберегающие технологии». М. «Вако», 2004г.
3. Ковалько В.И «Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер», 2007 г.
4. Гостюшин А.В. «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебник, 1-4 кл. М.1997г.
5. Зайцев Г.К. «Уроки Айболита». -СПб., 1997г.
6. Зайцев Г.К. «Уроки Мойдодыра». СПб., 1996г.
7. Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. -СПб..1998г.
8. Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы». -М., ВАКО 2007г.
9. «Мир детства: Младший школьник» М., 1988г.
10. «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» \под Сократова. М..2005г.
11. Урунтаева Г.А. «Как я расту: Советы психолога родителям» М., 1996г.
12. Юдин Г.Н. «Главное чудо света» М., 1991г.

