

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ»

ПРИНЯТО  
на заседании Педагогического совета  
ГБНОУ «Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 7 от 30.08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБНОУ «Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
С.А. Тихашин  
Приказ № 158 от 30.08 2023 г.

Тихашин                      Подписано  
Сергей                      цифровой  
Анатольевич              подписью: Тихашин  
   Сергей Анатольевич

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

«Здоровый школьник»

3 б класс

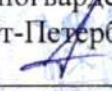
учителя Каява Елены Викторовны

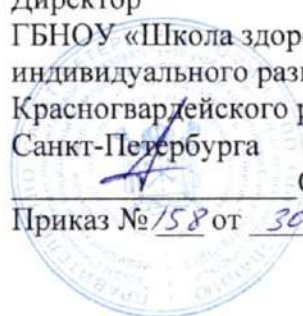
Санкт-Петербург

2023

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НЕТИПОВОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЦЕНТР ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ, МЕДИЦИНСКОЙ И  
СОЦИАЛЬНОЙ ПОМОЩИ КРАСНОГВАРДЕЙСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ И ИНДИВИДУАЛЬНОГО РАЗВИТИЯ»

ПРИНЯТО  
на заседании Педагогического совета  
ГБНОУ «Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
Протокол № 7 от 30.08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор  
ГБНОУ «Школа здоровья и  
индивидуального развития»  
Красногвардейского района  
Санкт-Петербурга  
  
С.А. Тихашин  
Приказ № 158 от 30.08 2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

«Здоровый школьник»

3 б класс

учителя Каява Елены Викторовны

Санкт-Петербург

2023

### **Пояснительная записка**

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Здоровый школьник» разработана в соответствии с Федеральным законом Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ, Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 373), Федеральным государственным образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 (далее – ФГОС начального общего образования обучающихся с ОВЗ) (для I - IV классов), Приказом Министерства просвещения РФ от 16 ноября 2022 г. № 992 “Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования”, Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее – СП 2.4.3648-20) Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2, требованиями к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» Красногвардейского района Санкт-Петербурга и с учётом особенностей учащихся 3 класса.

### **Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности «Здоровый школьник» разработана с учётом федеральных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка. Это проявляется:

- в выделении в цели программы ценностных приоритетов;
- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в программе воспитания;
- в интерактивных формах занятий для обучающихся, обеспечивающих их вовлеченность в совместную с педагогом и сверстниками деятельность.

### **Место учебного предмета в учебном плане**

План внеурочной деятельности ГБНОУ «Школа здоровья и индивидуального развития» Красногвардейского района Санкт-Петербурга на 2023-2024 учебный год отводит 34 часа на курс внеурочной деятельности «Здоровый школьник», из расчёта 1 час в неделю.

**Цель программы:** сформировать доминанту на здоровый образ жизни, ответственного ценностного отношения к здоровью, понимание изначальности и необходимости здоровья, учитывая возрастные особенности детей. Данная программа имеет спортивно-оздоровительную направленность.

### **Описание учебно-методического комплекта**

- Молодова Л.П. Игровые экологические занятия с детьми: Учебно-методическое пособие для воспитателей детских садов и учителей. - Мн.: Асар, 1996
- Баль Л.В., Ветрова В.В. Букварь здоровья.- М.: ЭКСМО, 1995
- Дорохов А. Зеленый, Желтый, Красный: Рассказы. - М.: Детская литература, 1975

- Кирпичев В.И. Физиология и гигиена младшего школьника: пособие для учителя. - М.:ВЛАДОС,2002.

### **Планируемые результаты освоения**

В процессе реализации программы внеурочной деятельности «Здоровый школьник» спортивно-оздоровительного направления обучающиеся **научатся** ответственному ценностному отношению к здоровью, правилам здорового образа жизни.

**Получат возможность научиться:** использовать в повседневном поведении информацию, которая служит сохранению и укреплению здоровья.

#### **Личностные результаты.**

У обучающихся будут сформированы следующие умения:

- умение различать, отличать вредные привычки от полезных, умение передавать отрицательное воздействие вредных привычек на здоровье человека.
- умение применять различные навыки, знания личной гигиены в повседневной жизни.

**Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):**

#### **Регулятивные УУД:**

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи, направленные на ответственное, бережное отношение к своему здоровью.
- освоение способов сохранения и укрепления здоровья

#### **Познавательные УУД:**

- понимание основных видов повседневной и спортивной деятельности, ведущие к здоровому образу жизни
- применение различные формы здорового образа жизни в повседневной жизни
- умение выделять компоненты здоровья и устанавливать связь между ними.

#### **Коммуникативные УУД:**

- активное использование речевых средств для решения коммуникативных и познавательных задач.
- умения договариваться о распределении ролей в совместной деятельности.

**Предметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

### **Содержание учебного предмета**

#### **1. Здоровый образ жизни - основа здоровьесбережения.**

##### **1. Здоровье в твоих руках.**

**Теория:**Режим дня - основной компонент понятия «здоровье», умелое сочетание труда и отдыха, умственной и физической деятельности. Понятие «Час», «Минутка», «Время». Использование часов для соблюдения режима дня. Составление режима дня, соответствующего сезону и возрасту ребенка. Правила соблюдения режима дня.

Сон - регулярный отдых организма, необходимый для восстановления сил и здоровья. Место сна в суточном режиме. Гигиена сна. Оздоровляющий сон - релаксация.

Значение двигательной активности для здоровья. Зарядка. Место зарядки в режиме дня. Гигиенические требования к выполнению зарядки. Правила последовательности выполнения упражнений. Комплекс упражнений утренней зарядки.

*Практика:* Составление режима дня, соответствующего сезону и возрасту ребенка.

Конкурс рисунков «Спокойной ночи!»

Сюжетно-ролевая игра «Спать пора!».

Составление комплекса утренней зарядки. Конкурс на лучший комплекс утренней зарядки.

Игры на свежем воздухе «У нас по режиму – прогулка!».

## 2. Основы безопасного поведения.

*Теория:* Понятие «безопасного поведения». Ты - школьник. Правила безопасности в школе. Факторы, определяющие повышенную опасность: бег в коридорах, драки, пинки, подножки, и переброски мелких предметов.

Правила безопасности дома:

- обращение с электробытовыми приборами, газовыми плитами, спичками;
- общение с незнакомыми людьми,
- пользование лифтами, лестницами, окнами, балконами и т.д.

Специальные службы экстренной помощи, их телефоны.

Ты - пешеход, ты - пассажир. Правила безопасного поведения на улице: ходить только по тротуару, играть только на площадках, во дворах, на стадионах. Правила безопасного перехода через дорогу: светофор, пешеходный переход, дорожные знаки.

Правила поведения в транспорте:

- уважительное отношение к старшим, людям с ограниченными возможностями, ограничение громкости речи;
- правила безопасного поведения: находиться дальше от открытых дверей, окон, не высовываться в окно при движении транспорта и т.д.;
- правила обхода транспортных средств.

Правила поведения в природе. Природоохранные знаки. Опасности, которые могут возникнуть при прогулках в лес.

Меры экологической безопасности: запрет на купание в грязных водоемах, запрет на сбор ягод, грибов, лекарственных растений вблизи дорог, черте города и т.д.

Охрана природы - необходимое условие охраны здоровья. Прогулка в лесу — поход за здоровьем!

Понятие о чрезвычайных ситуациях: стихийные бедствия, землетрясения, пожар, наводнение, террористический акт, нападение.

Правила поведения в чрезвычайных ситуациях: обращение за помощью, отсутствие паники, выполнение указаний взрослых.

Что такое гражданская оборона.

*Практика:* Тест «Оценка своего поведения».

Сюжетно-ролевая игра «Перемена».

Рисование плакатов на тему «Правила безопасности дома».

Сюжетно-ролевая игра «Едет бабушка в трамвае».

Экскурсия в лесопарк.

Просмотр видеofilmа о правилах поведения в чрезвычайных ситуациях (для нач. школы).

## 3. Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье.

*Теория:* Факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье (обзор). Закаливание - фактор, укрепляющий здоровье. Закаливание солнцем, воздухом, водой. Секрет долголетия. Солнечные и воздушные ванны.

Как мы дышим. Органы дыхания человека. Понятие газообмена. Частота дыхания. Растения - источник кислорода. Факторы загрязнения воздуха в городе.

Правила экологической безопасности.

Почему люди болеют? Причины простудных заболеваний. Признаки болезни. Профилактика простудных заболеваний. Иммунитет. Прививки. Прогулки на свежем воздухе - фактор закаливания. Игры для здоровья. Профилактика простудных заболеваний.

История развития физкультуры и спорта. Олимпийские игры. Современные виды спорта. Занятия в спортивных кружках и секциях.

Вредная привычка - курение. Последствия раннего пристрастия к курению. Воздействие курения на организм. Акция «Дети - против курения».

Прогулки в зимний период. Морозный воздух — эффективное средство борьбы с микробами. Закаливание холодом. Подвижные игры в зимний период.

*Практика:* Мини-конференция «У нас в гостях детский врач» (закаливание).

Разучивание комплекса дыхательной гимнастики.

Спортивные командные игры. «Веселые старты».

Участие в акции «Дети - против курения».

Прогулка: разучивание зимних игр на свежем воздухе. Конкурс «Наши сани едут сами».

## **2. Гигиенические основы здорового образа жизни.**

### **1. Личная гигиена младшего школьника.**

*Теория:* Понятие «гигиена», «личная гигиена». Предметы личной гигиены. Гигиенический уход за телом, волосами.

Аккуратность. Уход за одеждой и обувью. Гигиенические требования к одежде, обуви. Порядок в доме - залог здоровья. Профилактика лени, неряшества. Последствия невыполнения гигиенических норм.

*Практика:* Уроки «Мойдодыра»: «Как правильно мыть голову?», «Принимаем ванну, душ».

Конкурс рисунков «Помогаем маме».

Мини-диспут «Домашние обязанности членов семьи».

Тест по теме «личная гигиена».

### **2. Гигиена органов зрения и слуха.**

*Теория:* Глаз — орган зрения. Внешний вид глаза. Строение глаза. Защита глаз. Нарушения зрения: близорукость, дальнозоркость. Профилактика нарушения зрения. Правила бережного отношения к зрению. Очки. Коррекция зрения.

Орган слуха - уши. Строение уха. Нарушение слуха. Профилактика заболеваний. Самомассаж ушей - профилактика заболеваний.

*Практика:* Гимнастика для глаз.

Техника массажа ушных раковин.

Уроки «Мойдодыра»: «Как правильно чистить и мыть уши?»

Тест по теме «Гигиена органов зрения и слуха».

### **3. Гигиенические основы питания.**

*Теория:* Зачем человек ест. Чем питаются животные и человек. Движение пищи в организме человека. Органы пищеварения.

Пищеварение - процесс переваривания пищи. Пищеварительные соки, слюна.

Болезни грязных рук. Паразиты, кишечные заболевания.

Продукты питания. Состав пищи. Нарушение жизнедеятельности организма, связанные с нехваткой витаминов, белков, углеводов. Понятие «Здоровая пища для всей семьи». Что полезно, что вредно.

Составление меню. Первые, вторые и третьи блюда.

Последовательность приема пищи. Условия качественного переваривания пищи.

Полость рта. Зубы: молочные, постоянные. Строение зуба. Болезни зубов. Кариес. Зубная боль. Профилактика кариеса.

Гигиенический уход за полостью рта. Выбор зубных щеток и паст. Правила чистки зубов.

*Практика:* Экскурсия на предприятие пищевой промышленности района («Пискаревский молочный комбинат»), или «заочная» экскурсия – просмотр видеофильма.

Конкурс рисунков «Витамины»

Праздник «Нужные продукты – овощи и фрукты!»

Мини – конференция с руководящим поваром школьной столовой «Как составляется меню?». Составление меню.

Уроки «Мойдодыра»: «Как ухаживать за полостью рта? Профилактика кариеса».

4. Осанка - показатель красоты и здоровья. Профилактика нарушений опорно-двигательной системы.

*Теория:* Осанка - показатель красоты и здоровья. Осанка правильная и неправильная. Упражнения для коррекции осанки. Подвижные игры - средство укрепления опорно-двигательной системы. Игры на воздухе.

Скелет человека. Строение скелета (обзор). Профилактика травматизма. Переломы костей. Первая помощь при переломах.

*Практика:* Разучивание комплекса упражнений для коррекции осанки.

Игры на воздухе. Разучивание новых подвижных игр, способствующих укреплению опорно-двигательного аппарата.

Мини – конференция «У нас в гостях школьный врач».

3. ***Основы самовоспитания.***

1. В союзе с природой.

*Теория:* Что мы знаем о природе. Сезонные изменения в природе. Правила поведения в природе. Природоохранные действия в весенний период. Бережное отношение к первоцветам.

Перелетные птицы. Гнездование птиц. Поведение птиц весной. Приметы погоды. Домашние птицы.

Многообразие комнатных растений. Их использование для создания уголков природы дома и в школе. Особенности ухода за комнатными растениями. Значение комнатных растений для человека.

*Практика:* Просмотр видеофильма «Сезонные изменения в природе».

Конкурс рисунков «Первоцветы».

Экскурсия в парк «Весна идет!».

Тренинг по уходу за комнатными растениями.

Коллективная творческая работа «Наши зеленые друзья» (газета, альбом, коллаж).

2. Культура общения.

*Теория:* Общение со сверстниками. Культура общения. Дружба. С чего начинается дружба. Мой друг (подруга). Улыбка — начало общения. Эмоции человека и его здоровье.

*Практика:* Конкурс рисунков «От улыбки станет всем светлей!».

Праздник «Дружный класс приглашает в гости вас!»

Экскурсия в музей Этнографии.

3. Познай себя.

*Теория:* Черты характера и чувства человека. Мечтательность. Застенчивость. Страх. Испуг. Волнение и переживание. Щедрость и жадность. Правда и ложь. Непослушание и наказание. Воровство. Привычки, вредные для здоровья. Нехорошие слова и поступки, злые шутки.

Преодоление страхов, волнений. Избавление от вредных привычек.

*Практика:* Психотренинг (проводится совместно с психологом) «Измени себя: Что хочу приобрести? От чего хочу избавиться?»

Рисование комиксов «Жадина».

Игра «Пантомима» (по мимике и жестам угадываем, какие чувства испытывает человек). «Радуга настроения».

Сюжетно- ролевая игра «Меня обидели!».

**Итоговое занятие.**

Праздник «Береги свое здоровье!».

Мы выбираем здоровье! Здоровье-это красота, ум, сила, хорошее настроение, отсутствие болезней и вредных привычек, доброе ко всем отношение.

### Тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Количество часов, отводимых на изучение темы
1.	Вводное занятие	1
2.	Здоровый образ жизни-основа здоровье-сбережения	10
3.	Гигиенические основы здорового образа жизни.	14
4.	Основы самовоспитания	6
5.	Итоговое занятие	3
Итого		34

### Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема	Дата по плану	Дата по факту
1.	Поговорим о своём здоровье. Как мы берегли и укрепляли его во время летних каникул.		
2.	Соблюдение режима дня во время каникул.		
3.	Значение двигательной активности для укрепления организма.		
4.	Составление комплекса упражнений для укрепления организма.		
5.	Полноценный сон – отдых всему организму.		
6.	Правила безопасности в школе на уроках и переменах, в столовой, в спортзале.		
7.	Правила поведения в чрезвычайных ситуациях.		
8.	Правила поведения в городском транспорте.		
9.	Закаливание организма в разные времена года.		
10.	История развития физкультуры и спорта. Олимпийские игры.		
11.	«Веселые старты». Соревнования на улице.		
12.	Поговорим о личной гигиене. Составление правил по соблюдению гигиены.		



13.	Порядок в доме – залог здоровья. Моё рабочее место.		
14.	Борьба с ленью и неряшеством.		
15.	Уроки «Мойдодыра». Составление проекта.		
16.	Инфекционные заболевания – причина невыполнения гигиенических норм.		
17.	Глаз – орган зрения. Болезни глаз.		
18.	Ухо- орган слуха. Болезни ушей.		
19.	Гигиена органов зрения и слуха		
20.	Органы пищеварения. Заболевания органов пищеварения.		
21.	Продукты питания. Соблюдение правил гигиены питания.		
22.	Составление «Меню школьника».		
23.	Осанка – показатель красоты и здоровья. Комплекс упражнений по укреплению осанки.		
24.	Подвижные игры – средство укреплению опорно-двигательной системы.		
25.	Скелет человека. Упражнения на укреплению мышц скелета.		
26.	Органы выделения. Соблюдение правил гигиены.		
27.	Влияние окружающей среды на здоровье человека.		
28.	Общение со сверстниками. Дружба.		
29.	Хорошее настроение- помощник нашему здоровью.		
30.	Черты характера человека. Влияние их на взаимоотношения людей.		
31.	Вредные привычки. Избавление от вредных привычек.		
32.	Проект «В здоровом теле- здоровый дух»		
33.	Итоговое занятие.		
34.	Праздник «Береги свое здоровье!»		