

Аннотация к рабочей программе кружка «По тропинке здоровья».

Рабочая программа курса «По тропинке здоровья» составлена в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утв. приказом Минпросвещения России от 31.05.2021 № 287, на основе «Требований к результатам освоения основной образовательной программы», представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования и требованиями к организации внеурочной деятельности, на основе авторской программы Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики., 2003 год.

Кружок «По тропинке здоровья» обеспечивает знакомство с разнообразием приёмов сохранения здоровья в период обучения в школе. Каждое занятие имеет тематическое наполнение, связанное с рассмотрением определённых техник, поэтому дети имеют возможность расширить свои представления о том, как сохранить здоровье.

Цели кружка:

- обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе;
- научить детей быть здоровыми душой и телом;
- стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи кружка:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Содержание программы 1-го года

Советы доктора Воды. Друзья Вода и мыло. Глаза – главные помощники человека. Подвижные игры. Чтобы уши слышали. Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку красивой? «Рабочие инструменты» человека. Подвижные игры. Зачем человеку кожа. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена. Подвижные игры. Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Сон – лучшее лекарство. Как настроение? Я пришёл из школы. Подвижные игры по выбору детей. Я – ученик. Вредные привычки. Подвижные игры. Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина! Если хочешь быть здоров. Правила безопасности на воде. Подвижные игры. Весёлые старты. Обобщающие занятия «Доктора здоровья».

Содержание программы 2-го года

Причины болезни. Как здоровье? Как организм помогает себе. Здоровый образ жизни. Какие врачи нас лечат. Инфекционные болезни. Прививки от болезней. Какие лекарства мы выбираем. Домашняя аптечка. Отравление лекарствами. Пищевые отравления. Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза. Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице. Вода – наш друг. Как уберечься от мороза. Чтобы огонь не причинил вреда. Чем опасен электрический ток. Травмы. Укусы насекомых. Что мы знаем про собак и кошек. Отравление ядовитыми веществами. Отравление угарным газом. Как помочь себе при тепловом ударе. Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся или порезался. Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело. Укусы змей. Расти здоровым. Воспитаю себя. Я выбираю движение. Обобщающий урок.

Содержание программы 3-го года

Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Учимся думать. Спешу делать добро. Поможет ли нам обман. «Неправда – ложь» в пословицах и поговорках. Надо ли прислушиваться к советам родителей. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность. Как отучить себя от вредных привычек. Я принимаю подарок. Я дарю подарки. Наказание. Одежда. Ответственное поведение. Боль. Сервировка стола. Правила поведения за столом. Ты идешь в гости. Как вести себя в театре, кино, школе. Умеем ли мы вежливо обращаться. Умеем ли мы разговаривать по телефону. Помоги себе сам. Умей организовать свой досуг. Что такое дружба. Кто может считаться настоящим другом. Как доставить родителям радость. Если кому-нибудь

нужна твоя помощь. Спешите делать добро. Огонек здоровья. Путешествие в страну здоровья. Культура здорового образа жизни.

Содержание программы 4 – го года

Что такое здоровье. Что такое эмоции? Чувства и поступки. Стресс. Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать. Принимаю решение. Я отвечаю за своё решение. Что мы знаем о курении. Зависимость. Умей сказать НЕТ. Как сказать НЕТ. Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. Волевое поведение. Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай выбор. Наркотик. Наркотик – тренинг безопасного поведения. Мальчишки и девчонки. Моя семья. Дружба. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Я выбираю кашу. Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие) Чистота и порядок (продолжение путешествия). Будем делать хорошо и не будем плохо. КВН «Наше здоровье» Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-праздник) Будем здоровы.

Срок реализации программы - 4 года.

Данная рабочая программа рассчитана на 135 часов по 1 занятию в неделю.

1 класс – 33 часа, 2 – 4 классы по 34 часа.