

## 1 класс «Тропинки к здоровью»

Программа разработана с учётом социально-психологического статуса школьника, на основе требований ФГОС в части формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа ориентирована: на развитие у первоклассников интереса к собственному физическому развитию; на формирование устойчивой мотивации к выполнению гигиенических рекомендаций и правил, на соблюдение режимных моментов учебного дня и досуговой деятельности; на формирование готовности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и другими формами активного отдыха.

Программа представляет серию культурно-оздоровительных событий, которые организуются и проводятся в ходе годичной игры «Путешествие по стране Здоровья».

Программа «Тропинки к здоровью» разработана для обучающихся 1 классов. Общая продолжительность – 35 часов, один час в неделю.

**Цель программы** - формирование у младшего школьника мотивации к здоровому образу жизни,

**Задачи программы:**

- формировать ответственное отношение к своему здоровью как к важнейшей социальной ценности;
- закреплять гигиенические навыки и привычки;
- приобщать к разумной физической активности;
- формировать навыки наблюдения за изменениями своего организма и умения их анализировать,

### Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающиеся

**Узнают:**

- основные сведения о здоровом образе жизни;
- о позитивных факторах, влияющих на сохранение здоровья младшего школьника;
- о правильном (здоровом) питании, его режима;
- о безопасном поведении дома.

**Получат опыт:**

- рациональной организации режима дня и двигательной активности;
- позитивного межличностного общения с одноклассниками и ребятами других классов;
- исследовательской, проектной деятельности;
- приобщаться к здоровьесберегательной деятельности.

**Смогут:**

- анализировать состояние своего организма при отборе релаксационных упражнений для физической и эмоциональной разгрузки;
- придерживаться режима дня;
- выполнять правила личной гигиены;
- анализировать свои поступки, поведение с целью сохранения и укрепления здоровья;
- принимать активное участие в подвижных играх со своими сверстниками.

### В ходе освоения программы обучающиеся получают возможность формирования универсальных учебных действий:

*В сфере личностных учебных действий* формируется умение оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей здорового образа жизни; самостоятельно формулировать самые простые общие для всех людей правила здорового образа жизни как основы общечеловеческих базовых ценностей.

*В сфере регулятивных универсальных учебных действий* обучающиеся с помощью учителя определяют цели своей деятельности, последовательность работы по плану; проговаривают последовательность своих действий; отличают верно, выполненное и неверно выполненное задание,

*В сфере познавательных универсальных учебных действий* обучающиеся учатся с помощью учителя выдвигать предположения, осуществлять их проверку; ориентироваться в своей системе знаний (отличать новое от уже известного); пользоваться доступными источниками информации; выстраивают речевое высказывание в устной форме.

*В сфере коммуникативных универсальных учебных действий* обучающиеся с помощью учителя учатся выражать свои мысли, объяснять свою позицию, овладевают навыками сотрудничества в группе; учатся разновозрастному общению, различному ролевому поведению.

### Содержание деятельности

#### 1. Путешествие по стране Здоровья (культурно-образовательное событие).

*Игра по станциям «Страна Здоровья».* Групповая работа на станциях «спортивная», «Полезная», «Дружная», «Игровая», «Витаминная» по решению кроссворда. Просмотру фрагмента мультфильма, по разучиванию подвижной игры, по игре в лото, по созданию коллективного рисунка. Коллективная рефлексия «Чтобы быть здоровым», подведение итогов игры, вручение «Дневника здоровья».

#### 2. Как сохранить наше здоровье?

*Мастерская общения.* Коллективный просмотр серии рисунков с изображением детей, занимающихся спортивными и подвижными играми, выполняющими правила личной гигиены, основные режимные моменты. Коллективное рассуждение при помощи учителя. Составление советов по сохранению своего здоровья и размещения их в Уголке здоровья.

*Практикум.* Коллективное составление карты годичной игры «Путешествие по стране Здоровья» с помощью учителя и её размещения в классном Уголке здоровья.

#### 3. Наша школа – дом радости и здоровья

*Экскурсия «Наша школа – дом радости и здоровья».* Знакомство с рекреациями для проведения динамических перемен, школьной столовой. Спортивным залом, школьной спортивной площадкой». Работа с разделом «Я и другие» в «Дневнике здоровья».

*Практикум.* Участие в акции «Подари улыбку другу». Индивидуальное рисование улыбающихся лиц с пожеланием хорошего настроения и доброго дня родным. Близким, друзьям. Оформление выставки рисунков в классном уголке. Самостоятельная работа с разделом «Полезная информация» в «Дневнике здоровья», заполнение информации об именах своих друзей, номера их телефонов.

#### 4. Правила нашего класса(культурно-образовательное событие)

*Проектная деятельность «Правила нашего класса».* Инсценирование предложенных учителем ситуаций. Коллективное обсуждение. Коллективное составление с помощью учителя правил класса, изображения их в рисунках. Размещение в классном уголке. Работа с разделом «Это - Я!» в «Дневнике здоровья». Составление самопрезентации «Это – я и мои друзья».

#### 5. Советы от Мойдодыра

*Кинотренинг «Чистота – залог здоровья».* Коллективный просмотр и обсуждение мультфильма «Мойдодыр». Проговаривание своих эмоций в отдельных эпизодах мультфильма. Оценивание поступков главного героя. Коллективное рассуждение над смыслом фразы «Чистота – залог здоровья». Анкетирование «Правила личной гигиены». Работа с разделом «Правила личной гигиены» в «Дневнике здоровья». Самостоятельное составление полезных советов одноклассникам о выполнении правил личной гигиены и оформление их в классном Уголке здоровья.

## **6. Игры, в которые мы играем**

*Игровая мастерская.* Коллективная игровая деятельность. Взаимообучение любимым играм. Обучение правилам игрового общения, групповое придумывание игры для друзей. Оформление игр в Уголке здоровья. Самостоятельная работа с разделом «Моя двигательная активность» в «Дневнике здоровья». Представление игр, в которые играют дети в разное время года.

## **7. Как я расту и развиваюсь**

*Экскурсия* на выставку комнатных растений. Рост и развитие растений. Знакомство с планом наблюдения за растениями. Коллективное рассуждение типа: как ты думаешь, есть ли связь между ростом растений и человека?.

*Практикум.* Коллективное составление плана наблюдения «вместе со мной растут..», (наблюдения за младшим братом или сестрой, домашними питомцами, комнатными растениями). Оформление плана наблюдений в Уголке здоровья. Работа с разделом «Я расту» в «дневнике здоровья».

## **8. Учусь управлять временем**

*Дидактическая игра «учебный год»* (знакомство с понятием «учебный год»). Работа с разделом «Моя двигательная активность» в «Дневнике здоровья» (закрепление понятия «учебный год»). Раскрашивание картинок с обозначением времени года, стрелками указывая последовательность времён года в учебном году.

*Дидактическая игра «Время суток»* (знакомство с понятием «время суток»). выбор карточек с правильными действиями в указанное время суток, работа с разделом «Мой режим дня» в «Дневнике здоровья».

*Практикум.* Работа с разделом «Мой режим дня» в «Дневнике здоровья». Фиксирование основных моментов режима дня, раскрашивание картинок. Работа с циферблатом при выполнении основных моментов режима дня, творческое оформление режима дня в Уголке здоровья.

## **9. Всей семьёй на зимний старт (культурно-образовательное событие)**

Коллективное участие в спортивных и подвижных играх, соревнованиях, эстафетах на школьной спортивной площадке с участием педагогов, родителей и друзей. Освоение новых социальных ролей: капитан команды, участник команды, судья на линии, фотокорреспондент, художник, журналист освещающий данное событие. Болельщик. Коллективное оформление фотогазеты «Я мороза не боюсь, за рекорды поборюсь!» по итогам события.

## **10. Секреты здорового питания**

*Дидактическая игра «Магазин полезных продуктов».* Отбор продуктов для здорового питания на полках магазина. С помощью учителя дети объясняют свой выбор. Игровое задание «Сделай заказ поставщику товара». Оформление с помощью учителя бланка заказа полезных продуктов питания: «В магазине мало вещей. Есть только морковь, помидор, тыква, поэтому мы хотим заказать капусту, фасоль...».

*Работа с разделом «Моё питание»* в «Дневнике здоровья». Выбор в «Магазине полезных продуктов» всего, что потребуется на завтрак, обед, полдник и ужин. *Практикум.* Реклама полезных продуктов. Групповое составление рассказа о полезном продукте на основе опорной карточки с выделение существенных признаков ,название продукта принадлежности к видовой группе, где растёт, откуда привозят ,внешнее описание, вкусовые качества, как можно употреблять в пищу, чем полезно человеку Подготовка с помощью учителя презентаций полезных продуктов для сохранения зрения, для укрепления зубов, для хорошей работы сердца, для профилактики простудных заболеваний. Оформление презентаций в Уголке здоровья.

## **11. Как нужно заботиться о своём организме**

*Экскурсия* в школьный кабинет фельдшера. Знакомство с функциями внутренних органов человека. Знакомство с назначением оборудования кабинета.

*Практикум.* Групповое обучение физкультминуткам, релаксационным и профилактическим упражнениям. Работа с разделом «Я забочусь о своём здоровье» в «Дневнике здоровья». Подбор упражнений для физкультминуток и размещение их в Уголке здоровья.

## **12. Мы – здоровое поколение Сибири (культурно – образовательное событие в рамках празднования Всемирного Дня здоровья – 7 апреля).**

*Праздник.* Разновозрастное участие в работе спортивных, игровых, интеллектуальных и творческих площадок. Анкетирование «Полезные продукты питания». Оформление фотогазеты по итогам события.

## **13. Один дома**

*Дидактическое лото «Моя безопасность дома».* Составление рассказов по картинкам «Чтобы любопытство не обернулось трагедией (высоко расположенные полки)», «Чтобы уют не стал причиной пожара», и т.д. Коллективное обсуждение составленных рассказов.

*Практикум.* Составление списка полезных телефонов. Телефонов вызовов экстренных служб. Работа с разделом «Полезная информация в «Дневнике здоровья». Разработка предупредительных знаков для безопасного поведения дома.

## **14. Здоровые традиции моей семьи**

*Фотоэкскурсия «История семейного отдыха (праздника, похода...)*. Коллективное обсуждение. Последовательность изложения рассказа о семейном отдыхе, походе, экскурсии и т.п. на основе фотографий одного события: «Всё началось с...», «Сначала мы...», «Перед тем, как...», и т.д.

*Практикум.* Индивидуальное оформление фотоэкспозиции «история семейного отдыха».

## **15. Вместе весело шагать по просторам**

*Поход выходного дня.* Совместное с родителями проведение подвижных игр и спортивных соревнований. Разучивание новых игр.

## **16. Вверх по лестнице Здоровья (культурно-образовательное событие)**

*Праздник.* Подведение итогов годичной игры «Путешествие по стране Здоровья». Проведение (с помощью учителя) творческих презентаций о достижениях в сохранении и укреплении здоровья на основе раздела «Мои достижения» в «Дневнике здоровья», Анкетирование «Правила здорового образа жизни».

**Тематическое планирование**

№	Наименование тем	Количество часов			Форма представления результата	Дата
		общее кол-во часов	теорет. занятия	практ. занятия		
1.	1. Путешествие по стране Здоровья» Введение. Правила игры – путешествия.	2	-	2	Фотогазета по итогам события	1.09
	2. Конкурс рисунков на тему: «Хорошее настроение»					8.09
2.	1. Как сохранить наше здоровье. Мастерская общения.	2	1	1	Полезные советы по сохранению здоровья, карга годичной игры «Путешествие по стране Здоровья», оформленные в классном Уголке здоровья	15.09
	2. Мой маршрут игры.					22.09
3.	1. Экскурсия «Наша школа - дом радости и здоровья».	2	1	1	Выставка рисунков по итогам акции «Подари улыбку другу»	29.09
	2. Выставка рисунков «Подари улыбку другу».					6.10
4.	Проектная деятельность. Правила нашего класса (культурно-образовательное событие). Это – я.	1	-	1	«Правила нашего класса», самопрезентации школьников «Это я и мои друзья», оформленные в классном уголке	13.10
5.	Советы от Мойдодыра. Тренинг «Чистота - залог здоровья». Анкетирование «Правила личной гигиены».	1	-	1	Полезные советы первоклассникам по соблюдению правил личной гигиены; загадки, ребусы, оформленные в классном Уголке здоровья	20.10
6.	1. Игры, в которые мы играем. Игровая мастерская. Коллективная игровая деятельность.	2	-	2	Копилка игр, в которые можно играть во время перемены. Оформляется в классном Уголке здоровья	27.10
	2. Оформление игр в Уголке здоровья. Самостоятельная работа с разделом «Моя двигательная активность» в «Дневнике здоровья».					10.11
7.	Как я расту и развиваюсь.	2	1	1	План наблюдения первоклассников по теме «Вместе со мной растут...», оформленный и представленный в классном уголке	17.11
	1. Экскурсия (на выставку комнатных растений, в оранжерею, в салон комнатных цветов) «Рост и развитие растений».					24.11
	2. Практикум. Коллективное составление плана наблюдения «Вместе со мной растут...» (наблюдение за младшими братьями или сестрами, домашними питомцами, комнатными растениями).					

8.	Учусь управлять временем.  1. Дидактическая игра «Учебный год» (знакомство с понятием «учебный год»). 2. Я изменяюсь.	2	1	1	Режим дня первоклассника, оформленный и представленный в классном уголке. Расписание работы школьных кружков, студий, секций	1.12 8.12
9.	Всей семьей на зимний старт  (культурно-образовательное событие) 1. Коллективное участие в спортивных и подвижных играх, соревнованиях, эстафетах на школьной спортивной площадке с участием педагогов, родителей, друзей.  2-3. Моя двигательная активность.	3	-	3	Фотогазета о проведенном событии	15.12  22.12  12.01
10.	Секреты здорового питания  1. Дидактическая игра «Магазин полезных продуктов». 2. Игровое задание «Сделай заказ поставщику товара». 3. Работа с разделом «Моё питание» в «Дневнике здоровья» 4. Практикум. «Реклама полезных продуктов».	4	2	2	Реклама полезных продуктов, оформленная в классном Уголке здоровья	19.01 26.01 2.02 9.02
11.	Как нужно заботиться о своём организме  1. Экскурсия в школьный кабинет здоровья.  2-4. Практикум. Групповое обучение физкультминуткам, релаксационным и профилактическим упражнениям.	4	2	2	Копилка упражнений для физкультминуток. Описание игр оформляется детьми и вкладывается в «кармашек» классного Уголка здоровья	16.02 1.03 8.03 15.03
12.	Мы - здоровое поколение Сибири  (культурно-образовательное событие в рамках празднования Всемирного Дня здоровья (7 апреля))  1. Праздник. Разновозрастное участие в работе спортивных, игровых, интеллектуальных и творческих площадок, в открытом заседании Клуба Почемучек, в презентации проектов. 2. Анкетирование «Полезные продукты питания»..	2	-	2	Фотогазета о проведенном событии	22.03  5.04
13.	1. Один дома 2. Это мой дом. 3. Конкурс рисунков на тему : «Весёлая история».	3	2	1	Предупредительные знаки по безопасному поведению дома, оформленные в классном Уголке здоровья	12.04 19.04 26.04
14.	Здоровые традиции моей семьи Фотоэкскурсия «История семейного отдыха (праздника, похода...)».	1	1	-	Выставка фотоэкспозиций семейного отдыха	17.05

15.	Вместе весело шагать по просторам 1. Поход выходного дня. Совместное с родителями проведение подвижных игр и спортивных соревнований. Разучивание новых игр.	1	-	2	Копилка подвижных игр на воздухе	22.05
16.	1. Вверх по лестнице Здоровья (культурно-образовательное событие) Праздник. Подведение итогов годичной игры «Путешествие по стране Здоровья».	1	-	2	Презентации личностных достижений первоклассников в сохранении и укреплении здоровья	24.05
<b>ВСЕГО:</b>		<b>33</b>	<b>10</b>	<b>22</b>		

#### Список литературы

1. Дневник здоровья: 1-2 класс, Е.И. Кривопапенко, Л.А. Кучегура и др., Омск: БОУДПО «ИРОО» 2011.
2. Шемшурина А.И. Программа нравственно – этического воспитания школьников в работе классного руководителя. Этическое воспитание. – 2006. - №2.
3. Черемисина В.Г. Духовно – нравственное воспитание детей младшего школьного возраста. Черемисина. - Кемерово: КРИПКиПРО, 2010.
4. Ключева Н.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов. Н.В. Ключева. Ю.В. Касаткина. – Ярославль: Академия развития, 1997.