



УТВЕРЖДАЮ

Директор МАОУ СОШ с. Бердюжье

Филиппова Е. В.

Рабочая программа кружка по «спортивно-оздоровительному» направлению»

«Школа Айболита»

для учащихся 1 класса

Автор программы: учитель начальных классов МАОУ СОШ с. Бердюжье Тихонова А.Е

Название программы: «Школа Айболита».

Сроки реализации программы: 1 год.

Программа рассчитана на детей в возрасте 7-8 лет.

Работает раз в неделю по 40 минут.

Всего 33 занятия за учебный год.

Рекомендуемый минимальный состав группы – от 10 человек

2025 год
с. Бердюжье

УТВЕРЖДАЮ
 Директор МАОУ СОШ с. Бердюжье
 Филиппова Е. В.



Расписание кружка дополнительного образования
 МАОУ СОШ с. Бердюжье
 на 2025-2026 учебный год

День	Направление	Наименование	Часы работы	Руководитель
Понедельник	Спортивно-оздоровительное	«Школа Айболита», 1Б	13.00-13.40	Тихонова А. Е.

Список обучающихся посещающих кружок «Школа айболита»

1. Власов Андрей Александрович
2. Гайдарова Ксения Андреевна
3. Доронин Артём Александрович
4. Евсеев Константин Александрович
5. Ематин Егор Данилович
6. Журавлёв Матвей Владимирович
7. Зайцев Мирон Владимирович
8. Ибрагимов Роман Илдарович
9. Игасанова Диляра Дулатовна
10. Кехтер Степан Сергеевич
11. Кувыкин Арсений Денисович
12. Кутырёва Маргарита Дмитриевна
13. Кутырёв Иван Сергеевич
14. Ларионов Сергей Алексеевич
15. Орлова Евгения Дмитриевна
16. Орлов Юрий Дмитриевич
17. Сердюкова Милена Николаевна
18. Сидорова Арина Владимировна
19. Слюсарева Анастасия Александровна
20. Тихонова Валерия Евгеньевна
21. Трифонова София Владимировна
22. Усенкова Полина Евгеньевна
23. Филиппов Сергей Петрович

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Тематическое планирование
3. Содержание программы
4. Методическое обеспечение
5. Список литературы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В современном мире такие универсальные ценности, как жизнь и здоровье человека приобретают особое значение. Согласно определению Всемирной организации здравоохранения, здоровье - это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов. Здоровье закладывается в детские годы. Известно, что начальный этап систематического обучения является наиболее ответственным периодом в жизни ребенка и во многом определяет как успешность дальнейшего обучения, так и состояние здоровья. Поэтому проблема сохранения здоровья детей и привития навыков здорового образа жизни сегодня как никогда важна. Состояние здоровья детей – это показатель здоровья нации, одна из характеристик социально – экономического, духовно – нравственного, научного и культурного развития общества.

Деятельности образовательного учреждения по формированию, сохранению и укреплению здоровья обучающихся. Здоровьесберегающие технологии объединяют в себе все направления Неконтролируемый поток рекламы (чипсов, газированных напитков, жевательных резинок, всевозможных конфет, полуфабрикатов) формирует

неправильный стереотип питания у детей. Семейные традиции зачастую дают неправильное представление о питании, и в детском меню преобладают углеводы, липиды в больших количествах. А овощи, фрукты, морепродукты в малых, что приводит к неправильному питанию. Дети вырастают в таких семьях с неправильным отношением к своему здоровью.

Актуальность: состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов и наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается, поэтому важно в школе прививать сознательное отношение к своему здоровью. В связи с этим организован кружок «Школа доктора Айболита».

Цель данного курса: 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.

Реализация данной деятельности предполагает решение следующих **образовательных и воспитательных задач:**

- формирование и развитие представления детей о здоровье, как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование детей и подростков о народных традициях, связанных с питанием и здоровьем;
- развитие творческих способностей и кругозора у детей и подростков, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков у детей и подростков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы;
- просвещение родителей в вопросах организации правильного питания детей и подростков.

Кружок построен на основе следующих принципов:

- доступности (учет возрастных и индивидуальных особенностей познавательной деятельности детей младшего школьного возраста);
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- демократичности (взаимодействие педагога и ученика в социуме);
- актуализации знаний и умений (учебные ситуации предлагаются с точки зрения потребностей младших школьников);
- деятельностной основы процесса обучения (мотивация и удовлетворение потребности детей данного возраста в игре и эмоционально-наглядной опоре).

Новизна выбранной темы состоит в создании целостной практической системы воспитания здорового образа жизни обучающихся начальной школы для глубоко понимания и целостного обобщения.

2. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

Тема занятия	Кол-во часов	Даты изучения темы	
		План	Факт
Советы доктора Воды.	1	01.09	
Друзья Вода и Мыло.	1	08.09	
Глаза – главные помощники человека.	1	15.09	
Подвижные игры	1	22.09	
Чтобы уши слышали.	1	29.09	
Почему болят зубы.	1	06.10	
Чтобы зубы были здоровыми.	1	13.10	
Как сохранить улыбку красивой.	1	20.10	
Подвижные игры	1	10.10	
«Рабочие инструменты» человека.	1	17.10	
Зачем человеку кожа	1	24.10	
Надёжная защита организма	1	01.12	
Если кожа повреждена	1	08.12	
Подвижные игры	1	15.12	
Питание – необходимое условие для жизни человека	1	22.12	
Здоровая пища для всей семьи	1	29.12	
Сон – лучшее лекарство	1	12.01	
Какое настроение?	1	19.01	
Я пришёл из школы	1	26.01	
Подвижные игры	1	02.02	
Я - ученик	1	09.02	
Я-ученик	1	16.02	
Вредные привычки	1	02.03	
Вредные привычки	1	09.03	
Подвижные игры	1	23.03	
Скелет – наша опора	1	06.04	
Осанка – стройная спина	1	13.04	
Если хочешь быть здоров	1	20.04	
Правила безопасности на воде	1	27.04	
Подвижные игры	1	04.05	
Подвижные игры на свежем воздухе	1	11.05	

32	Обобщающие уроки «Доктора Айболита»	1	18.05	
33	Обобщающие уроки «Доктора Айболита»	1	25.05	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

«Школа Айболита»

Профилактика заболеваний у младших школьников (14ч).

Знакомство с доктором Айболитом.

Советы доктора Вода. Беседа по теме: «Как умывается кошка?», разгадывание загадок.

Друзья Вода и Мыло. Сказка о микробах.

Забота о глазах.

Как человек общается с окружающей средой? Глаза – главные помощники человека. Чтение по ролям стихотворения А. Л. Барто. Беседа по вопросам.

Уход за ушами.

Беседа по теме: «Чтобы уши слышали». Проведение опытов с ватой, часами.

Уход за зубами.

Почему болят зубы? Чтение стихотворения С. Михалкова «Как у нашей Любы...». Рисование: зуб-Замок, в котором поселилась Зубная Боль. Упражнение «Держи осанку».

Чтобы зубы были здоровыми.

Что вредно для зубов? Упражнение «Спрятанный сахар» (этикетки от продуктов). Практикум «Чистка зубов». Разучивание стихотворения.

Как сохранить улыбку красивой.

Беседа о молочных и постоянных зубах. Практическое занятие. Совместное исполнение песни «Улыбка».

Уход за руками и ногами.

«Рабочие инструменты» человека. Пословицы и поговорки о пользе рук и ног. Правило «Уход за ногтями».

Забота о коже.

Зачем человеку кожа. Плакат «Строение кожи». Проведение опыта с кожей. Правила ухода за кожей.

Надежная защита организма.

Схема «Значение кожи». Беседа по теме. Игра «Выбери ответ».

Если кожа повреждена.

Как помочь больной коже? Игра «Можно-нельзя». Как оказать первую помощь? Оздоровительная минутка «Этюд души».

Как следует питаться.

Питание – необходимое условие для жизни человека. Беседа по теме, загадки. Плакат «Органы пищеварения». Стихотворение «Рано утром просыпайся...».

Заучивание слов. Упражнение для осанки «Гора».

Здоровая пища для всей семьи. Советы доктора Здоровая пища. Стихотворение С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Золотые правила питания. Упражнение для осанки «Дерево».

Как сделать сон полезным.

Сон – лучшее лекарство. Стихотворение С. Михалкова «Не спать». Плакат «Режим дня школьника». Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам».

Человек и его здоровье (9ч)

Как настроение?

Настроение в школе. Беседа о дружбе. Упражнение «Азбука волшебных слов». Анкета «В школе». Оздоровительная минутка «Сотвори солнце в себе».

Настроение после школы.

Разыгрывание ситуаций, анализ. Анкета «Любишь - не любишь». Пословицы о людской красоте.

Поведение в школе. Игра «Знаешь ли ты правила?». Анализ ситуаций. Чтение и обсуждение стихотворения Б. Заходера «Перемена». Оздоровительная минутка «Упражнения животных».

Я – ученик.

Отрывки из рассказов М. Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». Обсуждение ситуаций.

Вредные привычки.

Беседа по теме. Игра «Да-нет». Оздоровительные минутки «Деревце», «Гимнастика для глаз». Работа в парах, анализ ситуации.

Мышцы, кости и суставы.

Скелет – наша опора. Практические упражнения. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей».

Осанка – стройная спина!

Нарушения осанки. Правила для поддержания правильной осанки. Оздоровительная минутка «Хожение по камушкам».

Как закаляться. Обтирание и обливание.

Советы доктора Вода и доктора Свежий воздух. Шесть признаков здорового и закаленного человека. Выполнение рисунка для классной выставки «Мы дружим с физкультурой и спортом».

Как правильно вести себя на воде.

Правила поведения на воде. Беседа о различных состояниях воды.

Я выбираю движение (10ч)

Практическая работа: определение своего роста, веса.

Игры и упражнения на воде. Беседа по теме «Какие мы знаем игры на воде?». Изучение стилей плавания.

Народные игры. Русская игра «Городки».

Игра «Брось предмет в цель»:

Дети по очереди становятся на колени на стул и пытаются забросить небольшой предмет (который вы выберете для игры) в коробку или корзину. Тот, кто смог забросить большее количество предметов в корзину, победил. Если в игре используются конфеты, ребенок в конце игры забирает все, что попало в корзину, в качестве приза.

Эстафета «Быстрее, пожар!»

Дети делятся на две или более команд, каждой команде выдается пластмассовый стаканчик с водой. На определенном расстоянии от старта устанавливается большая кастрюля или ведро. По сигналу участники обеих команд начинают эстафету. Они бегут со стаканом воды в руках к кастрюле и выливают в нее воду. Затем игроки как можно быстрее бегут к своим командам и передают стаканчики следующему участнику. Стаканчик наполняется водой из второй кастрюли, наполненной водой (для большего веселья обе команды могут использовать один источник наполнения), и игрок снова бежит к кастрюле. Выигрывает команда, первая наполнившая ведро водой.

Хороводная игра «Зайка».

Дети становятся в круг, держась за руки. В центре круга стоит грустный зайка. Дети поют:

Зайка, зайка! Что с тобой?

Ты сидишь совсем больной.

Ты вставай, вставай, скачи!

Вот морковку получи! (2 раза)

Получи и попляши!

Все дети подходят к зайке и дают ему воображаемую морковку. Зайчик берёт морковку, делается весёлым и начинает плясать. А дети хлопают в ладоши. Потом выбирается другой зайка.

Расти здоровым. Воспитать себя.

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

В стране Здоровячков. Что значит быть здоровым? Тематическая игра «Хорошо-плохо».

Работа с пословицами о здоровье.

Повторение правил здоровья. Заучивание слов.

4. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Для реализации программы «Школа Айболита» необходима **материально-техническая база:**

1. Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибов, зубные щетки, и др.;
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: компьютер, мультимедийный проектор, и др.

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Л. А. Обухова, Н. А. Лемякина «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» МОСКВА «ВАКО» 2004.
2. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
3. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
5. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
6. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
7. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.