

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

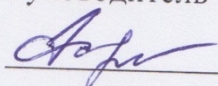
Министерство образования и науки Республики Бурятия

Государственное бюджетное образовательное учреждение

ГБОУ "Республиканский центр образования»

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО:



Бадмаева О.Ю.

Протокол № 2
от «25» 08 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель
методического совета



Дугаржапова Г.Д.

Протокол №1
от «27» 08 2025 г.

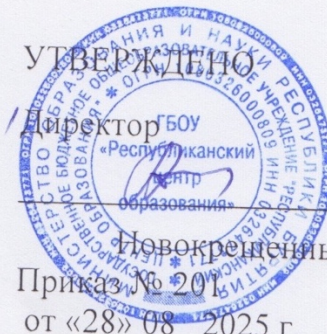
УТВЕРЖДЕНО

Директор ГБОУ

«Республиканский
центр
образования»

Новокрещенных С.П.

Приказ № 201
от «28» 08 2025 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
начального общего образования
ПО КУРСУ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Тропинка здоровья»
для 2-3 классов
на 2025-26 учебный год

Составитель:
учитель начальных классов
Бурундукова Л.Н.

Улан – Удэ, 2025г

Пояснительная записка

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья подрастающего поколения.

Охрана здоровья школьников – одна из важнейших задач образования. Решать эту проблему необходимо через применение в рамках образовательного процесса здоровьесберегающих педагогических технологий и просвещение детей и родителей. Предполагает приобщение обучающихся с ограниченными возможностями здоровья к ценностям здорового образа жизни, формирование у них мотивов и потребностей в бережном отношении к собственному здоровью, создание условий для сохранения и укрепления, здоровья обучающихся, формирование умений использовать средства физической культуры и спорта в организации здорового образа жизни и досуговой деятельности, а также включение обучающихся в спортивно-зрелищные мероприятия (турниры, марафоны, спортивные праздники, встречи с выдающимися спортсменами и др.).

Установка на здоровый образ жизни, как известно, не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, сущность которого состоит в обучении здоровью с самого раннего возраста. Исходя из этого, современная школа должна не только давать определенный объем знаний, навыков и умений, но и сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Цель: создать условия для формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

Задачи:

Задачи образовательные:

- формирование представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
- формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью, установки на использование здорового питания;
- формирование представления о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;
- формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания);

Задачи коррекционно-развивающие:

- развивать зрительное и слуховое внимание, вербальные, невербальные коммуникативные навыки;
- коррекция интеллектуальных и физических недостатков учащихся, развитие мелкой моторики рук;
- развитие умений ориентироваться в задании;
- развивать самостоятельность в выполнении навыков самообслуживания.

Задачи воспитательные:

- воспитывать интерес к процессу обучения;
- воспитывать доброжелательное отношение друг к другу при выполнении процессов самообслуживания.

Система начального образования обладает достаточным потенциалом для реализации основ воспитательной системы индивидуально – творческой ориентации ребёнка на процесс здоровьесбережения, поэтому необходимо в школе создание программы по сохранению здоровья ребёнка.

Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Общеизвестным считается тот факт, что именно образ жизни определяет здоровье человека на 50-55%. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

Основополагающие приоритеты данной программы:

1. Здоровый ребёнок – практически достижимая норма детского развития;
2. Оздоровление – не совокупность лечебно- профилактических мер, а форма развития психофизиологических возможностей детей.

Программа формирования ценности здоровья и здорового образа жизни на ступени начального коррекционного образования сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

- неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
- активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек.

На курс внеурочной деятельности «Тропинка здоровья» в соответствии с учебным планом отводится 1 час в неделю, 35 часов в год.

Содержание курса внеурочной деятельности (35 часов)

1. Мир вокруг меня и я в нём. .(12 часов)

Приобщение ребенка к социальному миру начинается с развития представлений о себе. Становление личности ребенка происходит при условии его активности, познания им окружающего мира, смысла человеческих отношений, осознания себя в системе социального мира. Социальную природу «я» ребенок начинает понимать в процессе взаимодействия с другими людьми, и в первую очередь со своими родными и близкими

2. Уроки Мойдодыра. .(10 часов)

Для чего нужно мыться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека, что способствует скоплению грязи, что случается с грязнулей. Что может случиться с глазами и зрением, комплекс зарядки для глаз. От чего защищает кожа, её устройство,

травмы и заболевания кожи, правила ухода за ней. Молочные и постоянные зубы, как устроен зуб, болезни зубов, как чистить зубы, чем питаться, чтобы зубы были здоровыми. Устройство системы пищеварения, продукты наиболее полезные растущему организму. Зачем человеку сон, сколько надо спать, что делает сон полноценным. Почему мы простужаемся, простейшие способы закаливания. Что надо знать о лекарствах, как ими пользоваться.

3.Охрана жизни человека.(13 часов)

Закрепление представлений о своих двигательных возможностях, правилах здорового образа жизни (режим дня, питание, сон, прогулки, гигиена, занятие физической культурой и профилактика болезней), поведении, сохраняющим и укрепляющим здоровье, полезных и вредных привычек. Правила безопасности дома и на улице, во время проведения подвижных игр.

Планируемые результаты освоения программы курса

Личностные:

- 1) основы персональной идентичности, осознание своей принадлежности к определенному полу, осознание себя как "Я";
- 2) социально-эмоциональное участие в процессе общения и совместной деятельности;
- 3) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки на основе представлений о нравственных нормах, общепринятых правилах;
- 4) развитие навыков сотрудничества с взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- 5) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Предметные:

- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни;
- Способность соблюдать правила ЗОЖ.
- Представление о собственном теле.
- Отнесение себя к определенному полу.
- Умение решать каждодневные жизненные задачи, связанные с удовлетворением первоочередных потребностей.
- Умение обслуживать себя: принимать пищу и пить, ходить в туалет, выполнять гигиенические процедуры, одеваться и раздеваться и др.
- Умение сообщать о своих потребностях и желаниях.
- Умение поддерживать образ жизни, соответствующий возрасту, потребностям и ограничениям здоровья; поддерживать режим дня с необходимыми оздоровительными процедурами.
- Умение определять свое самочувствие (как хорошее или плохое), показывать или сообщать о болезненных ощущениях взрослому.
- Умение соблюдать гигиенические правила в соответствии с режимом дня (чистка зубов утром и вечером, мытье рук перед едой и после посещения туалета).
- Умение следить за своим внешним видом.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов
	Мир вокруг меня и я в нём	12
1	Я продолжаю расти!	1
2	Игровые действия «Мой распорядок дня»	1
3	Беседа – рассуждение «Учусь держать себя в руках»	1
4	Сюжетно – ролевая игра «Нас пригласили в гости»	1
5	Правила поведения за столом	1
6	Правила поведения в гостях	1
7	Игровые действия «Как вести себя с незнакомыми людьми?»	1
8	Настроение хорошее и плохое	1
9	Вредные привычки	1
10	Мои увлечения	1
11	Я и моя семья	1
12	Утренняя гимнастика	1
-	Уроки Мойдодыра	10
13	В гостях у Мойдодыра	1
14	Признаки болезни	1
15	Причины болезней	1
16	Какие бывают врачи	1
17	Гимнастика для глаз «Как сохранить глаз зорким»	1
18	Игровые упражнения «Осанка – стройная спина»	1
19	Предметы санитарии и гигиены	1
20	Полезные и вредные продукты.	1
21	Береги зрение с молодю	1
22	Уход за кожей.	1
	Охрана жизни человека	13
23	Правила дорожного движения	1
24	Как вести себя в гололёд	1
25	Острые предметы не игрушка	1
26	Что такое электроток	1
27	Чем опасны насекомые	1
28	Культура поведения в общественных местах	1
29	Безопасность в школе.	1
30	Игра – викторина «Одежда и уход за ней»	1
31	Пожарная безопасность «Спички – детям не игрушки!»	1
32	Безопасность при общении с животными	1
33	Видео Экскурсия в парк «Правила поведения в природе»	1
34	Если солнечно и жарко. Правила безопасности на воде.	1
35	Безопасность на улице	1

Всего:	35
--------	----

V. Литература

1	Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
2	Марченко Е.Ю. Серия уроков по пожарной безопасности в начальной школе. http://www.openclass.ru/dig-resource/86743
3	Николаева Л.Н. Огонь друг или враг? 1 класс. http://nach.21205s02.edusite.ru/p14aa1.html
4	Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
5	Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
6	Пожарная безопасность. http://www.scool16.ru/index.files/Page2157.htm
7	Правила безопасного поведения в быту. http://theobg.by.ru/bit.htm
8	Правила поведения на природе. http://collection.cross-edu.ru/catalog/rubr/8f5d7210-86a6-11da-a72b-0800200c9a66/22087/
9	Пожарная безопасность. http://www.scool16.ru/index.files/Page2157.htm
10	Сосунова Е.М., Форштат М.Л. Учись быть пешеходом. Учебное пособие по ПДД для учащихся начальной школы. Ч.1. Ч.2. – СПб.: ИД «М и М», 1998.
11	Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. — СПб.: Балтрус, 1995.
12	Зайцев Г.К. Уроки Айболита СПб.: Акцидент, 1995.
13	Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра СПб.: Акцидент, 1994.
14	Ковалько В. И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.:ВАКО, 2005.