

- Плакаты с дорожными знаками;
- Правила дорожного движения;
- Компьютерные презентации, фильмы;
- Методическая литература.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
для учащихся 1–4 классов

«Культура сохранения здоровья»

(автор-составитель: И.Б. Миронова, учитель начальных классов,  
МБОУ СОШ № 5 г. Рославля Смоленской области)

#### Пояснительная записка

Данная программа предназначена для общекультурного направления развития личности младшего школьника. Программа реализуется в *форме кружка*.

Государство признает охрану здоровья детей как одно из важнейших и необходимых условий физического и психического развития детей. Двигательная активность детей стала очень низкой, спорт и физическая культура перестали быть значимыми для молодого поколения. Увеличивается количество детей, поступающих в школу с серьезными проблемами в здоровье и, как следствие, с трудностями в обучении.

Поэтому обучение школьников бережному отношению к своему здоровью – актуальная задача современного образования.

Наибольшие возможности для предупреждения риска ухудшения здоровья в период обучения в школе представляет программа курса внеурочной деятельности «Культура сохранения здоровья» для учащихся 1–4 классов.

**Цель программы:** воспитание культуры здорового образа жизни.

Для достижения поставленной цели решаются **следующие задачи:**

- формировать у детей знания о позитивных и отрицательных факторах, влияющих на здоровье;
- формировать знания о здоровом питании и развивать умение различать полезные и вредные продукты питания;
- формировать знания о рациональной организации режима дня;
- формировать знания о приемах эмоциональной разгрузки;
- развивать умение регулярно соблюдать правила личной гигиены
- развивать умение самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- воспитывать чувство ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья.

Программа курса внеурочной деятельности для 1–4 классов «Культура

сохранения здоровья» рассчитана на четыре года обучения: 1 класс (33 часа в год), 2–4 классы (по 34 часа в год). Всего: 135 часов.

**Режим работы:** 1 час занятия в неделю

Освоение курса внеурочной деятельности направлено на получение следующих результатов:

**К концу первого года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- правила личной гигиены;
- правила применения гигиенических средств по уходу за телом;

**уметь:**

- правильно чистить зубы;
- правильно ухаживать за своим телом, содержать его в чистоте;
- правильно организовывать свой режим дня, выполнять утреннюю зарядку;

– правильно питаться: уметь различать полезные и вредные продукты питания;

– организовывать и принимать участие в подвижных играх, соблюдая правила игры;

– оказывать первую помощь при ушибах, порезах.

**К концу второго года обучения учащиеся должны**

**знать:**

- основы правильного питания;
- об опасности вирусных инфекций;
- правила ухода за домашними питомцами;
- правила поведения на улицах и дорогах;

– порядок оказания первой помощи при отравлении газом, при тепловом ударе;

– знать правила работы за компьютером;

– знать и различать ядовитые грибы и растения, произрастающие в регионе;

**уметь:**

- составлять свой режим дня с учетом правил здорового образа жизни;
- выполнять комплекс утренней гимнастики;
- выполнять упражнения по выработке правильной осанки;
- соблюдать правила по профилактике гриппа, ОРВИ;
- соблюдать правила дорожного движения;
- соблюдать гигиенические требования при работе за компьютером, при просмотре телепередач;