

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –  
гимназия №39

Утверждено:

Директор МБОУ-гимназии № 39

\_\_\_\_\_ Н.Н. Стихина

Приказ № 137

«02» сентября 2013 г.

## **Рабочая программа**

***«Группа укрепления здоровья»***

*2013 – 2014 учебный год*

г. Екатеринбург

## **Пояснительная записка к программе «Группа укрепления здоровья»**

Данная программа разработана для обучающихся начальных классов с целью создания наиболее благоприятных условий для сохранения и укрепления здоровья учащихся, формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха. Достижение названных целей может быть достигнуто с помощью здоровьесберегающих технологий, которые рассматриваются как совокупность приемов и методов организации учебно-воспитательного процесса и внеурочной деятельности. Цель здоровьесберегающих образовательных технологий обучения – обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Задачами данной программы являются:

1. Создать условия для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни.
2. Популяризация преимуществ здорового образа жизни, расширение кругозора учащихся в области физической культуры и спорта.
3. Организовать систему профилактических работ по предупреждению детского травматизма на дорогах, предотвращению роста заболеваемости учащихся школы.

Функции педагога «Группы укрепления здоровья»:

- ✓ формирование установки на здоровый образ жизни;
- ✓ сохранение и укрепление здоровья детей через приобщение к здоровому образу жизни;
- ✓ развитие у детей потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и дома;
- ✓ развитие представлений о структуре и функциях тела;
- ✓ санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в группе.
- ✓ организация и проведение мероприятий по профилактике частых заболеваний.
- ✓ организация и проведение мероприятий по предупреждению травматизма.

Предполагаемые результаты:

- ✓ Повышение уровня физического, соответственно психического и социального здоровья детей.
- ✓ Формирование отношения детей к своему здоровью как к основному фактору успеха на последующих этапах жизни.

### Режим работы «Группы укрепления здоровья»

Время	Мероприятие
12.00 – 13.00	Прием детей в «Группу укрепления здоровья»
13.00 – 13.05	Подготовка детей к обеду (личная гигиена)
13.05 – 13.30	Обед
13.30 – 14.30	Прогулка на свежем воздухе (наблюдения, игры, соревнования)
14.45 – 14.55	Подготовка детей к полднику (личная гигиена)
14.55 – 15.10	Полдник
15.10 – 15.40	Тематическое занятие
15.40 – 16.10	Занятия по выбору учащихся (настольные игры, чтение и т.п.)
16.15 – 17.00	Физкультурно-оздоровительные мероприятия
17.00-17.30	Беседы по правилам поведения, по ПДД, ТБ, по правилам пожарной безопасности
17.30-18.00	Занятия по выбору учащихся (настольные игры, чтение и т.п.)
18.00	Уход детей домой, минутка безопасности

## Тематические занятия «Группы укрепления здоровья»

Тема	Кол-во часов
«Поведение в школе. Я - ученик»	4
«Я и моё настроение»	4
«Мой мозг»	1
«Почему я слышу»	1
«Почему я вижу»	1
«Как я распознаю запахи»	1
«Подвижные игры на свежем воздухе»	33
«Игры детства моих родителей»	10
«Рабочие инструменты» человека»	3
«Мой режим дня»	4
«Мой режим дня в каникулы»	4
«В гостях у Мойдодыра»	1
«Как мы дышим и зачем»	1
« Одевайся по сезону»	4
«Чтобы зубки не грустили»	1
«Вредные привычки»	5
«Как стать Гулливером»	1
«Если хочешь быть здоров - закаляйся»	5
«Как уберечься от простуды»	4
«Лекарства - друзья и лекарства - враги»	1
«Будь осторожен дома»	4
«Когда домашние животные бывают опасны»	1
«Лекарственные растения»	1
«Ядовитые растения»	1
«Игры и упражнения на свежем воздухе»	33
«Папа, мама и я – спортивная семья»	10
«Конкурс снежных фигур»	3
«Зачем человек ест»	4
«Здоровая пища для всей семьи»	5
«Как правильно есть»	5
«Удивительные превращения пирожка»	1
«Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной?»	1
«Плох обед, если хлеба нет»	1
«Полдник. Время есть булочки»	1
«Пора ужинать»	1
«На вкус и цвет товарищей нет»	4
«Если хочется пить...»	1
«Что надоесть, если хочешь стать сильнее»	5
«Где найти витамины весной?»	5
«Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты»	1
«Каждому овощу своё время»	1