

## **РЕЦЕНЗИЯ**

**на рабочую программу по внеурочной деятельности «Школа докторов здоровья» для учащихся 1-4 классов учителя начальных классов муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 6 муниципального образования город-курорт Анапа имени Героя Советского Союза Дмитрия Семеновича Калинина Опариной Ирины Викторовны**

Представленная к рецензированию рабочая программа «Школа докторов здоровья» составлена с учётом актуальных тенденций и требований ФГОС НОО, ориентирована на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре. Согласно учебному плану, рабочая программа «Школа докторов здоровья» рассчитана на 135 часов (1ч в неделю) со сроком реализации на 4 года.

Предлагаемый курс, несомненно, актуален. Обеспечение возможности сохранения здоровья детей в период обучения в школе, понимание детьми необходимости быть здоровыми душой и телом, стремление «творить» своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия приобрели ранг наиболее значимых социальных проблем России.

Структура рабочей программы соответствует требованиям ФГОС НОО и включает: пояснительную записку с описанием актуальности, новизны, целей и задач курса; общую характеристику курса, планируемые результаты изучения курса, основные виды деятельности учащихся; тематическое планирование; содержание тем с указанием обязательных видов работы; прогноз планируемых результатов.

Целевое назначение курса заключается в том, чтобы сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасного образа жизни, физического воспитания; обеспечить физическое и психическое саморазвитие; научить использовать полученные знания в повседневной жизни; добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Новизна программы заключается в материале, не содержащемся в достаточной мере в базовых программах. Программа не дублирует содержание школьных курсов, а развивает их практическую значимость.

Программа рассчитана на учащихся 1-4 классов и построена с учётом возрастных и психологических особенностей воспитанников.

Освоение программного материала осуществляется преимущественно в игровой и практической деятельности. Разделы курса включают такие виды деятельности как ролевые, имитационные игры, творческие задания, практические работы, практические занятия, наблюдение.

Программа позволяет наиболее успешно применять подход к каждому школьнику с учётом его способностей. Более полно удовлетворять



познавательные и жизненные интересы учащихся. Цели и задачи рабочей программы соответствуют основным документам, регулирующим процессы обучения и воспитания в системе начального образования. Структура, содержание, качество оформления документов подобного рода также соответствует требованиям ФГОС НОО. Рабочая программа представляет собой завершенный, самостоятельный нормативный документ, выполненный по актуальной тематике, обладающий практической значимостью. Программа носит целостный характер, выделены структурные части, основные компоненты представлены внутри частей, согласованы цели, задачи и способы их достижения.

Заключение: рабочая программа внеурочной деятельности «Школа докторов здоровья» Опариной Ирины Викторовны, учителя начальных классов МАОУ СОШ № 6 имени Д.С. Калинина г-к Анапа, соответствует всем требованиям, предъявляемым к рабочим программам такого вида, и может быть использована в образовательном процессе и рекомендована к использованию в общеобразовательных организациях для реализации внеурочной деятельности.

07.12. 2022 г.

Заведующий кафедрой  
социально-гуманитарного образования  
Анапского филиала МПГУ,  
кандидат филологических наук, доцент



Хлыстова В.Г.



**ПОДПИСЬ ЗАВЕРЯЮ**  
специалист по персоналу

М. И. Кирпа



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средней общеобразовательной школы № 6 муниципального образования город-курорт Анапа  
имени Героя Советского Союза Дмитрия Семеновича Калинина

УТВЕРЖДЕНО

На заседании педагогического совета  
МАОУ СОШ №6 им. Д. С. Калинина  
Протокол №1 от 26.08.2022  
Председатель педсовета Боровая Т. Л.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности,  
спортивно- оздоровительного направления  
«Школа докторов здоровья»

Степень обучения (класс):	начальное общее 1-4 класс
Уровень:	базовый
Программа рассчитана:	на 4 года
Количество часов:	135 часов (1 час в неделю)
Учитель :	Опарина Ирина Викторовна

г. -к. Анапа 2022



## Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу «Школа докторов здоровья» имеет спортивно- оздоровительную направленность, составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и на основе авторской программы для начальной школы «135 уроков здоровья или школа докторов природы» Обуховой Л.А., Лемяскиной Н.А., Жиренко О.Е.

Актуальность программы: программа ориентирована на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепления своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

**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.

### **Задачи:**

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

### **Содержание разделов строится на основных принципах дидактики:**

- научность- предлагаемый материал соответствует представлению современной науки об особенностях здорового образа жизни;
- доступность- информация и её объём соответствуют возрастным возможностям усвоения знаний детей младшего школьного возраста ( предлагаемый детям для усвоения материал доступен для понимания и усвоения, теоретический материал подкрепляется практическими действиями и демонстрациями; предусматриваются организация и проведение сюжетно-ролевых игр, имитационных действий, поиск информации и проектная деятельность);
- наглядность- познание осуществляется с использованием современных дидактических средств;
- занимательность- материал излагается в занимательной, игровой форме, содержит информацию, полезную для практической деятельности;
- адаптивность- создание открытой адаптивной модели воспитания и развития детей, реализующей идеи важности ценности детства и обеспечивающей гуманный подход к развивающейся личности ребёнка;
- актуальность – отражает насущные проблемы, связанные со здоровьем детей, гигиеническими, культурными, социальными нормами и ценностями, обеспечивает знакомство учащихся с наиболее важной информацией о гигиене;
- психологическая комфортность- психологическая защищённость ребёнка, обеспечение эмоционального комфорта, создание условий для самореализации;
- обучение в деятельности- организация детской деятельности по формированию здорового и безопасного образа жизни, умения самостоятельно добывать новые знания, правильно применять их на практике;
- целостность содержания образования- выделение основных этапов и блоков, логическая преемственность с уроками разной целевой направленности в процессе его осуществления;
- сознательность и активность – проявление активности учащихся к вопросам, касающимся здоровья, что возможно только при осознании ответственности за него;
- опора на предшествующее развитие- опираться на предшествующее спонтанное, самостоятельное развитие и воспитание.

**Занятия носят научно-образовательный характер.**



### **Основные виды деятельности учащихся:**

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

Режим проведения занятий:

1-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

2-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

3-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

4-й год обучения 1 час в неделю, 4 часа в месяц.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

### **В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

### **Учащиеся должны знать:**

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса**

Личностными результатами изучения курса «Школа докторов здоровья»:

Оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие.

Объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.

Самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей). В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить.



## Метапредметными результатами изучения курса

### Регулятивные УУД:

определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;  
проговаривать последовательность действий при выполнении простейших упражнений для укрепления здоровья;  
учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану;  
осознавать ценность собственного здоровья и необходимость его сохранения;  
овладеть навыками самостоятельной организации безопасной деятельности;  
уметь оценивать, контролировать и корректировать свои действия;  
учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса, группы.

### Познавательные УУД:

добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт;  
перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной деятельности  
преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);  
делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.

### Коммуникативные УУД:

выполнять правила общения с людьми;  
жить с друзьями в мире и согласии;  
выполнять свои обязанности в семье;  
заботиться о здоровье своей семьи;  
применять правила поведения в разных жизненных ситуациях; умение донести свою позицию до других;  
слушать и понимать речь других;  
средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);  
учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика),

### Ожидаемые результаты

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- причины некоторых заболеваний;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма;
- влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека; о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Формами подведения результатов реализации программы выступают ежегодные Недели здоровья, выпуски газет, классные часы, традиционные внеклассные праздники (театрализация, инсценировки); участие в соревнованиях и конкурсах разного уровня.

**Классификация результатов** внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням.  
**Первый уровень результатов** – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, устройствах общества, о социально одобряемых формах поведения в обществе), первичного понимания социальной реальности в повседневной жизни.



Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своим учителями как значимым для него носителями положительного социального знания и повседневной опыта.

**Второй уровень результатов** - получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т.е. в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой социальной среде ученик получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

**Третий уровень результатов** - получение школьником опыта самостоятельного общественного действия.

Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

В 1-2 классе возможно достижение результатов первого уровня и частично второго в 3-4 второго и третьего уровня.

Результаты оценивания фиксируются учителем и учащимся в **ПОРТФОЛИО ДОСТИЖЕНИЙ**.

### Тематическое планирование

1 год обучения(33 часа)

№	Тема занятия	Количество часов	Формы проведения
1	Советы доктора Воды.	1	Беседа, игра
2	Друзья Вода и Мыло.	1	Беседа, игра. Творческая работа.
3	Глаза – главные помощники человека.	1	Беседа, игра. Гимнастика для глаз. Опыт. Творческая работа.
4	Подвижные игры	1	Подвижные игры
5	Чтобы уши слышали.	1	Разыгрывание ситуации Опыт. Оздоровительная минутка Творческая работа.
6	Почему болят зубы.	1	Беседа, игра Творческая работа.
7	Чтобы зубы были здоровыми.	1	Беседа, игра Творческая работа. Практическая работа.
8	Как сохранить улыбку красивой.	1	Психологический тренинг Практическая работа. Творческая работа.
9	Подвижные игры	1	Подвижные игры
10	«Рабочие инструменты» человека.	1	Беседа, игра Оздоровительная минутка. Практическая работа.
11	Зачем человеку кожа	1	Беседа, игра Опыт.



			Оздоровительная минутка Творческая работа.
12	Надёжная защита организма	1	Беседа, игра Творческая работа. Практическая работа.
13	Если кожа повреждена	1	Беседа, игра Творческая работа. Практическая работа.
14	Подвижные игры	1	Подвижные игры
15	Питание – необходимое условие для жизни человека	1	Беседа, игра Оздоровительная минутка
16	Здоровая пища для всей семьи	1	Разыгрывание ситуации. Беседа, игра Творческая работа..
17	Сон – лучшее лекарство	1	Разыгрывание ситуации. Беседа, игра
18	Какое настроение?	1	Беседа, игра Творческая работа. Тест.
19	Я пришёл из школы	1	Беседа, игра Творческая работа. Разыгрывание ситуации
20	Подвижные игры	1	Подвижные игры
21-22	Я - ученик	2	Беседа, игра Анализ ситуаций Творческая работа.
23-24	Вредные привычки	2	Беседа, игра Анализ ситуаций Практическая работа.
25	Подвижные игры	1	Подвижные игры
26	Скелет – наша опора	1	Беседа. Оздоровительная минутка Практическая работа.
27	Осанка – стройная спина	1	Беседа. Оздоровительная минутка Практическая работа.
28	Если хочешь быть здоров	1	Беседа. Оздоровительная минутка Практическая работа. Творческая работа.
29	Правила безопасности на воде	1	Беседа, игра Практическая работа.
30-31	Подвижные игры	2	Подвижные игры
32-33	Обобщающие уроки «Доктора природы»	2	Беседа, игра Анализ ситуаций Творческая работа. Подвижные игры





## СВИДЕТЕЛЬСТВО

О ПУБЛИКАЦИИ МЕТОДИЧЕСКОГО МАТЕРИАЛА/СТАТЬИ НА СТРАНИЦАХ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО СМИ

Настоящее свидетельство получает

**Опарина Ирина Викторовна**

Название материала:

Приемы работы на уроках литературного чтения

Дата публикации 31 октября 2019 года

Номер документа: 39004-379267

Данный методический материал получил положительную экспертную оценку и опубликован на Всероссийском образовательном портале «Продленка» [www.prodlenka.org](http://www.prodlenka.org)

Настоящее Свидетельство подтверждает публикацию материала на страницах электронного СМИ образовательного характера. Территория распространения: Российская Федерация и зарубежные страны. Свидетельство о регистрации СМИ: ЭЛ № ФС 77 - 58841

Главный редактор  
Филиппова Т.В.





**kopilkaurokov.ru** – сайт для учителей

№ **619402**

проверить подлинность  
документа можно по его  
номеру на сайте:  
<http://kopilkaurokov.ru>

# **СВИДЕТЕЛЬСТВО**

*Настоящим удостоверяется, что автор(ы)*

**Опарина Ирина Викторовна**

учитель, г.-к. Анапа МАОУ СОШ № 6 им. Д. С. Калинина

опубликовал(а) (и) свой авторский материал **06.12.2022**

**«Патриотическое воспитание младшего школьника»**

на странице

<https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/prochee/619402>

интернет-проекта «Копилка уроков – сайт для учителей»

Руководитель проекта



Славников В. В.



# Диплом

**Опарина**

**Ирина Викторовна**

*учитель начальных классов*

**МАОУ СОШ №6 им. Д. С. Калинина, Краснодарский край г.  
Анапа**

награждается за представление своего педагогического опыта  
на Всероссийском фестивале «Открытый урок»

Свидетельство о регистрации средства массовой информации

ЭЛ №ФС77-69741 от 5 мая 2017 г.

07.12.2022 г.

Главный редактор  
Издательского дома  
«Первое сентября»

А.С. Соловейчик







# Сертификат

К диплому № 281-192-862 / ОУ-20

Настоящий сертификат подтверждает факт публикации  
на сайте Фестиваля педагогических идей «Открытый урок»  
следующей статьи:

## Учебная мотивация как основной компонент учебной деятельности

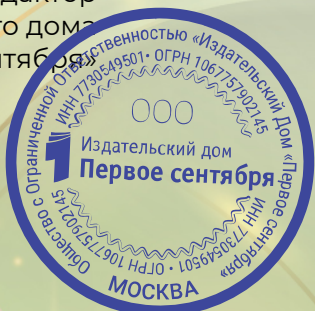
Автор: *Опарина Ирина Викторовна*

Раздел: Начальная школа

Адрес статьи: [urok.1sept.ru/articles/695644](http://urok.1sept.ru/articles/695644)

Дата публикации: 7 декабря 2022 года

Главный редактор  
Издательского дома  
«Первое сентября»



*A. C. Soloveyichik*

А. С. Соловейчик

07.12.2022 г.