


Коммунаровская средняя общеобразовательная школа филиал
муниципального автономного общеобразовательного учреждения
Шороховской средней общеобразовательной школы
Исетского района Тюменской области

РАССМОТРЕНО
на заседании КМО
протокол № 1
от 30 августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
заведующий филиала
 Р.Р. Мещеров
30 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора
школы № 202
от 31 августа 2023 г.

**Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Здоровейка»**

Возраст обучающихся: 6-10 лет
Срок реализации: 1 год
Разработала: Зырянова М.П.,
учитель начальных классов
высшей квалификационной
категории

п. Коммунар
2023 г.

Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности разработана на основе Закона «Об образовании» Российской Федерации, Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Примерной программы воспитания и социализации обучающихся (начальное общее образование), государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности. В настоящее время в связи с переходом на новые стандарты второго поколения происходит совершенствование внеурочной деятельности.

Настоящая программа создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, её интеграции в системе мировой и отечественной культур.

Программа педагогически целесообразна, так как способствует более разностороннему раскрытию индивидуальных способностей ребенка, которые не всегда удаётся рассмотреть на уроке, развитию у детей интереса к различным видам деятельности, желанию активно участвовать в продуктивной, одобряемой обществом деятельности, умению самостоятельно организовать своё свободное время. Каждый вид внеклассной деятельности: творческой, познавательной, спортивной, трудовой, игровой – обогащает опыт коллективного взаимодействия школьников в определённом аспекте, что в своей совокупности даёт большой воспитательный эффект.

Воспитание является одним из важнейших компонентов образования в интересах человека, общества, государства. Основными задачами воспитания на современном этапе развития нашего общества являются: формирование у обучающихся гражданской ответственности и правового самосознания, духовности и культуры, инициативности, самостоятельности, способности к успешной социализации в обществе.

Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности. Правильно организованная система внеурочной деятельности представляет собой ту сферу, в условиях которой можно максимально развить или сформировать познавательные потребности и способности каждого учащегося, которая обеспечит воспитание свободной личности. Воспитание детей происходит в любой момент их деятельности. Однако наиболее продуктивно это воспитание осуществлять в свободное от обучения время.

Часы, отводимые на внеурочную деятельность, используются по желанию учащихся и направлены на реализацию различных форм ее организации, отличных от урочной системы обучения. Занятия проводятся в форме экскурсий, кружков, секций, круглых столов, конференций, диспутов, КВНов, викторин, праздничных

мероприятий, классных часов, школьных научных обществ, олимпиад, соревнований, поисковых и научных исследований и т.д. Посещая кружки и секции, учащиеся прекрасно адаптируются в среде сверстников, благодаря индивидуальной работе руководителя, глубже изучается материал. На занятиях руководители стараются раскрыть у учащихся такие способности, как организаторские, творческие, музыкальные, что играет немаловажную роль в духовном развитии подростков.

Внеурочные занятия направляют свою деятельность на каждого ученика, чтобы он мог ощутить свою уникальность и востребованность.

Цель:

Создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося в свободное от учёбы время. Создание воспитывающей среды, обеспечивающей активизацию социальных, интеллектуальных интересов учащихся в свободное время, развитие здоровой, творчески растущей личности, с сформированной гражданской ответственностью и правовым самосознанием, подготовленной к жизнедеятельности в новых условиях, способной на социально значимую практическую деятельность, реализацию добровольческих инициатив.

Задачи:

1. Организация общественно-полезной и досуговой деятельности учащихся совместно с общественными организациями, ДДТ, театрами, библиотеками, семьями учащихся.
2. Включение учащихся в разностороннюю деятельность.
3. Формирование навыков позитивного коммуникативного общения.
4. Развитие навыков организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем.
5. Воспитание трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результата.
6. Развитие позитивного отношения к базовым общественным ценностям (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура)- для формирования здорового образа жизни.
7. Создание условий для эффективной реализации основных целевых образовательных программ различного уровня, реализуемых во внеурочное время.
8. Совершенствование системы мониторинга эффективности воспитательной работы в школе.
9. Углубление содержания, форм и методов занятости учащихся в свободное от учёбы время.
10. Организация информационной поддержки учащихся.
11. Совершенствование материально-технической базы организации досуга учащихся.

Принципы программы:

- Включение учащихся в активную деятельность.
- Доступность и наглядность.
- Связь теории с практикой.
- Учёт возрастных особенностей.

- Сочетание индивидуальных и коллективных форм деятельности.
- Целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к сложному).

Место курса в учебном плане:

Данная программа реализует цели и задачи Основной образовательной программы начального общего образования (ООП НОО) МБОУ «Лицей №78 «Фарватер». Содержание программы соответствует духовно-нравственному направлению внеурочной деятельности.

На изучение данной программы предусмотрено в 1 классе-33 часа (1 час в неделю), во 2-4 классах по 35 часов (1 час в неделю, 35 учебных недель), что соответствует учебному плану школы.

Виды занятий, применяемых в ходе реализации программы

Теоретические занятия:

- беседы, рассказы, убеждения учителя;
- слушание;
- решение проблем;
- обсуждение прочитанной литературы;
- исследование (обучение установлению причинно-следственных связей).

Практические занятия:

- игры;
- ролевые игры;
- рассказывание истории, сказок;
- импровизированные сценки, спектакли;
- мозговой штурм или мозговая атака;
- изготовление газеты;
- моделирование;
- тренинги;
- опросы, анкетирование.

Экскурсии:

- посещение библиотек;
- посещение развлекательных центров;
- посещение музеев
- посещение парка.

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из четырёх частей:

- 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе».(16 ч.)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы,

укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

1 класс 4 часа

Тема 1. Дорога к доброму здоровью

Тема 2. Здоровье в порядке- спасибо зарядке

Тема 3. В гостях у Мойдодыр. Кукольный спектакль. К. Чуковский «Мойдодыр»

Тема 4. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль-праздник)

2 класс- 4 часа

Тема 1. Что мы знаем о ЗОЖ

Тема 2. По стране Здоровейке

Тема 3. В гостях у Мойдодыра

Тема 4. Я хозяин своего здоровья (текущий контроль- КВН)

3класс – 4 часа

Тема 1. «Здоровый образ жизни, что это?»

Тема 2. Личная гигиена

Тема 3. В гостях у Мойдодыра

Тема 4. «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)

4 класс - 4 часа

Тема 1. «Здоровье и здоровый образ жизни» (1ч).

Тема 2. Правила личной гигиены(1ч)

Тема 3. Физическая активность и здоровье(1ч)

Тема 4. Как познать себя (Текущий контроль знаний – 3за круглым столом)

Раздел 2. Питание и здоровье (20ч.)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

1 класс – 5 часов

Тема 1. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»

Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю

Тема 3. Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)

Тема 4. Как и чем мы питаемся

Тема 5. Красный, жёлтый, зелёный (Текущий контроль знаний- викторина)

2 класс- 5 часов

Тема 1. Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.

Тема 2. Культура питания. Этикет.

Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»

Тема 4. «Что даёт нам море»

Тема 5. Светофор здорового питания (Текущий контроль знаний- викторина)

3 класс- 5 часов

Тема 1. Игра «Смак»

Тема 2. Правильное питание –залог физического и психологического здоровья

Тема 3. Вредные микробы

Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить

Тема 5 «Чудесный сундучок» Текущий контроль знаний – КВН

4 класс- 5 часов

Тема 1. Питание необходимое условие для жизни человека

Тема 2. Здоровая пища для всей семьи

Тема 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания

Тема 5. «Богатырская силушка» Текущий контроль знаний – КВН

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (28ч.)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

1 класс (7 часов)

Тема 1. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим

Тема 2. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим

Тема 3. Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»

Тема 4. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

Тема 5. Как обезопасить свою жизнь

Тема 6. День здоровья «Мы болезнь победим - быть здоровыми хотим»

Тема 7. В здоровом теле здоровый дух Текущий контроль знаний(Викторина)

2 класс (7 часов)

Тема 1. Сон и его значение для здоровья человека

Тема 2. Закаливание в домашних условиях

Тема 3. День здоровья «Будьте здоровы»

Тема 4. Иммуитет

Тема 5. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

Тема 6. Спорт в жизни ребёнка.

Тема 7. Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний- за круглым столом

3 класс (7 часов)

Тема 1. Труд и здоровье

Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия

Тема 3. День здоровья «Хочу остаться здоровым»

Тема 4. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья

Тема 5. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

Тема 6. Экскурсия «Природа – источник здоровья»

Тема 7. «Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний - викторина

4 класс (7 часов)

Тема 1. Домашняя аптечка

Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни»

Тема 3. Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

Тема 4. «Береги зрение смолоду».

Тема 5. Как избежать искривления позвоночника

Тема 6. Отдых для здоровья

Тема 7. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье Текущий контроль знаний- викторина

Раздел 4. Я в школе и дома (36ч.)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено

на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

1 класс (6 часов)

Тема 1. Мой внешний вид – залог здоровья .

Тема 2. Зрение – это сила

Тема 3. Осанка – это красиво

Тема 4. Весёлые перемены

Тема 5. Здоровье и домашние задания

Тема 6. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим Текущий контроль знаний.

2 класс (6 часов)

Тема 1. Я и мои одноклассники

Тема 2. Почему устают глаза?

Тема 3. Гигиена позвоночника. Сколиоз

Тема 4. Шалости и травмы

Тема 5. «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление

Тема 6. Умники и умницы Текущий контроль знаний

3 класс (6 часов)

Тема 1. Мой внешний вид – залог здоровья

Тема 2. «Доброречие»

Тема 3. Спектакль С. Преображенский «Капризка»

Тема 4. «Бесценный дар - зрение»

Тема 5. Гигиена правильной осанки

Тема 6. «Спасатели, вперёд!» Текущий контроль знаний

4 класс (6 часов)

Тема 1. «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

Тема 2. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»

Тема 3. Кукольный спектакль «Спешите делать добро»

Тема 4. Что такое дружба? Как дружить в школе?

Тема 5. Мода и школьные будни

Тема 6. Делу время, потехе час. Текущий контроль знаний - игра викторина

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (16ч.)

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

1 класс (4 часа)

Тема 1. Хочу остаться здоровым

Тема 2. Вкусные и полезные вкусы

Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть»

Тема 4 «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Текущий контроль знаний- круглый стол

2 класс (4 часа)

Тема 1. С. Преображенский «Огородники»

Тема 2. Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)

Тема 3. День здоровья «Самый здоровый класс»

Тема 4. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы

Текущий контроль знаний- школьный конкурс «Разговор о правильном питании»

3 класс (4 часа)

Тема 1. Шарль Перро «Красная шапочка»

Тема 2. Движение это жизнь

Тема 3. День здоровья «Дальше, быстрее, выше»

Тема 4. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы Текущий контроль знаний школьный конкурс «Разговор о правильном питании»

4 класс (4 часа)

Тема 1. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

Тема 2. День здоровья «За здоровый образ жизни».

Тема 3. Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»

Тема 4. «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы Текущий контроль знаний школьный конкурс «Разговор о правильном питании»

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (15 ч.)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

1 класс (3 часа)

Тема 1. Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

Тема 2. Вредные и полезные привычки.

Тема 3. Я б в спасатели пошел» Текущий контроль знаний- ролевая игра

2 класс (4 часа)

Тема 1. Мир эмоций и чувств

Тема 2. Вредные привычки

Тема 3. «Веснянка»

Тема 4. В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно – практическая конференция

3 класс (4 часа)

Тема 1. Мир моих увлечений

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.

Кукольный спектакль А.С. Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»

Тема 4. В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно – практическая конференция

4 класс (4 часа)

Тема 1. Размышление о жизненном опыте

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3. Школа и моё настроение

Тема 4. В мире интересного. Текущий контроль знаний- итоговая диагностика

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (16ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1 класс (4 часа)

Тема 1. Опасности летом (просмотр видео фильма)

Тема 2. Первая доврачебная помощь

Тема 3. Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»

Тема 4. Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний- диагностика.

2 класс (4 часа)

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»

Тема 3. Первая помощь при отравлении

Тема 4. Наши успехи и достижения. Итоговый контроль знаний- диагностика

3 класс (4 часа)

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Лесная аптека на службе человека

Тема 3. Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

Тема 4. Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний- диагностика.

4 класс (4 часа)

Тема 1. Я и опасность.

Тема 2. Игра «Мой горизонт»

Тема 3. Гордо реет флаг здоровья

Тема 4. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». Итоговый контроль знаний- диагностика. Составление книги здоровья.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм, видов и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
игры	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим “Я б в спасатели пошел”, «Остров здоровья», «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид – залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли «Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»

круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений
школьные конференции	В мире интересного
просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.
экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» . «За здоровый образ жизни»
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки
театрализованные представления, кукольный театр	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спешите делать добро»
участие в городских конкурсах «Разговор о правильном питании»	«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусы» «Хлеб всему голова» «Что даёт нам море»

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Предметные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» обучающиеся должны знать:

1. основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
2. особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
3. особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
4. основы рационального питания;
5. правила оказания первой помощи;
6. способы сохранения и укрепление здоровья;
7. основы развития познавательной сферы;
8. свои права и права других людей;
9. соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
10. влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
11. значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
12. знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

1. составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
2. выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
3. различать “полезные” и “вредные” продукты;
4. использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
5. определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
6. заботиться о своем здоровье;
7. находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
8. применять коммуникативные и презентационные навыки;
9. использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
10. оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
11. находить выход из стрессовых ситуаций;
12. принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

13. адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
14. отвечать за свои поступки;
15. отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Предметные результаты:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электрон ные (цифровые) образователь ные ресурсы
		Всего	Контрол ьные работы	Практи ческие работы	
Раздел 1. Я в школе и дома		6	0	0	https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs Комплекс упражнений для детей младших классов https://yandex.ru/video/preview/?filmId Подвижные игры https://coreapp.ai/ru http://www.solnet.ee/school/index.html
1.1	Дорога к доброму здоровью	1	0	0	
1.2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1	0	0	
1.3	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль. К.Чуковский «Мойдодыр»	1	0	0	
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1	0	0	
1.5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	0	0	
1.6	Культура питания. Приглашаем к чаю	1	0	0	
Раздел 2. Питание и здоровье		5	0	0	
2.1	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1	0	0	
2.2	ПВ Как и чем мы питаемся	1	0	0	
2.3	Красный, жёлтый, зелёный	1	0	0	
2.4	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1	0	0	
2.5	Полезные и вредные продукты.	1	0	0	
Раздел 3. Моё здоровье в моих руках		7	0	0	

3.1	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1	0	0
3.2	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	0	0
3.3	Как обезопасить свою жизнь	1	0	0
3.4	День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1	0	0
3.5	В здоровом теле здоровый дух	1	0	0
3.6	Мой внешний вид –залог здоровья	1	0	0
3.7	Зрение – это сила	1	0	0
Раздел 4. Я в школе и дома		6	0	0
4.1	Осанка – это красиво	1	0	0
4.2	Весёлые перемены	1	0	0
4.3	Здоровье и домашние задания	1	0	0
4.4	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1	0	0
4.5	“Хочу остаться здоровым”.	1	0	0
4.6	Вкусные и полезные вкусоности. ПВ Какие полезные овощи можно вырастить на огороде	1	0	0
Раздел 5. Чтоб забыть про докторов		4	0	0
5.1	День здоровья. «Как хорошо здоровым быть»	1	0	0
5.2	Как сохранять и укреплять свое здоровье. ПВ Труд и здоровье	1	0	0
5.3	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	0	0
5.4	Вредные и полезные привычки	1	0	0
Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение		3	0	0
6.1	“Я б в спасатели пошел”	1	0	0
6.2	Опасности летом (просмотр видео фильма) ПВ вред сельскому хозяйству от пожара	1	0	0
6.3	Первая доврачебная помощь	1	0	0
Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»		2	0	0
7.1	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	0	0	
7.2	Чему мы научились за год.	0	0	
Общее количество часов по программе		33	0	0

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронн ые (цифровые) образовател ьные ресурсы
		Всего	Контроль ные работы	Практи ческие работы	
Раздел 1. Я в школе и дома		6	0	0	https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs Комплекс упражнений для детей младших классов https://yandex.ru/video/preview/?filmId Подвижные игры https://coreapp.ai.ru http://www.solnet.ee/school/index.html
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ. ПВ Детям здоровом образе жизни	1	0	0	
1.2	По стране Здоровейке	1	0	0	
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	0	0	
1.4	Я хозяин своего здоровья	1	0	0	
1.5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	0	0	
1.6	Культура питания. Этикет.	1	0	0	
Раздел 2. Питание и здоровье		5	0	0	
2.1	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	0	0	
2.2	«Что даёт нам море»	1	0	0	
2.3	Светофор здорового питания	1	0	0	
2.4	Сон и его значение для здоровья человека	1	0	0	
2.5	Закаливание в домашних условиях	1	0	0	
Раздел 3. Моё здоровье в моих руках		7	0	0	
3.1	День здоровья «Будьте здоровы»	1	0	0	
3.2	Иммунитет	1	0	0	
3.3	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	0	0	
3.4	Спорт в жизни ребёнка.	1	0	0	
3.5	Слагаемые здоровья	1	0	0	
3.6	Я и мои одноклассники	1	0	0	
3.7	Почему устают глаза?	1	0	0	
Раздел 4. Я в школе и дома		6	0	0	
4.1	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	0	0	
4.2	Шалости и травмы	1	0	0	
4.3	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	0	0	
4.4	Умники и умницы	1	0	0	
4.5	С. Преображенский «Огородники» ПВ Работа летом на огороде в селе	1	0	0	
4.6	Как защитить себя от болезни.	1	0	0	

	(Выставка рисунков)				
Раздел 5. Чтоб забыть про докторов		4	0	0	
5.1	День здоровья «Самый здоровый класс»	1	0	0	
5.2	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	0	0	
5.3	Мир эмоций и чувств.	1	0	0	
5.4	Вредные привычки	1	0	0	
Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение		4	0	0	
6.1	«Веснянка»	1	0	0	
6.2	В мире интересного. ПВ Как вырастить хлеб	1	0	0	
6.2	Я и опасность. ПВ опасности для сельхоз поля	1	0	0	
6.4	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1	0	0	
Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»		2	0	0	
7.1	Первая помощь при отравлении	1	0	0	
7.2	Наши успехи и достижения	1	0	0	
Общее количество часов по программе		34	0	0	

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Я в школе и дома		6	0	0	https://resh.edu.ru https://uchi.ru https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs Комплекс упражнений для детей младших классов https://yandex.ru/video/
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	0	0	
1.2	Личная гигиена	1	0	0	
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	0	0	
1.4	«Остров здоровья»	1	0	0	
1.5	Игра «Смак»	1	0	0	
1.6	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1	0	0	
Раздел 2. Питание и здоровье		5	0	0	
2.1	Вредные микробы	1	0	0	
2.2	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	0	0	
2.3	«Чудесный сундучок»	1	0	0	

2.4	Труд и здоровье. ПВ Сельскохозяйственный труд	1	0	0	preview/?fileId Подвижные игры
2.5	Наш мозг и его волшебные действия	1	0	0	
Раздел 3. Моё здоровье в моих руках		7	0	0	
3.1	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	1	0	0	https://coreapp.ai/ru http://www.solnet.ee/school/index.html
3.2	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1	0	0	
3.3	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	0	0	
3.4	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	0	0	
3.5	«Моё здоровье в моих руках»	1	0	0	
3.6	Мой внешний вид –залог здоровья	1	0	0	
3.7	«Доборечие». ПВ Добрые слова	1	0	0	
Раздел 4. Я в школе и дома		6	0	0	
4.1	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1	0	0	
4.2	«Бесценный дар- зрение».	1	0	0	
4.3	Гигиена правильной осанки	1	0	0	
4.4	«Спасатели, вперёд!»	1	0	0	
4.5	Шарль Перро «Красная шапочка»	1	0	0	
4.6	Движение это жизнь	1	0	0	
Раздел 5. Чтоб забыть про докторов		4	0	0	
5.1	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1	0	0	
5.2	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности. ПВ Полезные продукты с грядки	1	0	0	
5.3	Мир моих увлечений	1	0	0	
3.4	Вредные привычки и их профилактика	1	0	0	
Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение		4	0	0	
5.1	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С. Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1	0	0	
5.2	В мире интересного.	1	0	0	
5.3	Я и опасность.	1	0	0	
5.4	Лесная аптека на службе человека. ПВ Природные	1	0	0	

	лекарства				
Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»		2	0	0	
7.1	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	0	0	
7.2	Чему мы научились и чего достигли	1	0	0	
Общее количество часов по программе		34	0	0	

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Практические работы	Практические работы	
Раздел 1. Я в школе и дома		6	0	0	https://reshedu.ru https://uchi.ru https://youtu.be/Y7aPB2BJ4zs Комплекс упражнений для детей младших классов
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1	0	0	
1.2	Правила личной гигиены	1	0	0	
1.3	Физическая активность и здоровье	1	0	0	
1.4	Как познать себя	1	0	0	
1.5	Питание необходимое условие для жизни человека. ПВ Полезные продукты, выращенные своими руками	1	0	0	
.6	Здоровая пища для всей семьи	1	0	0	https://yandex.ru/video/preview/?filmId Подвижные игры https://coreapp.ai/ru http://www.solnet.ee/school/index.html
Раздел 2. Питание и здоровье		5	0	0	
2.1	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	0	0	
2.2	Секреты здорового питания. Рацион питания	1	0	0	
2.3	«Богатырская силушка»	1	0	0	
2.4	Домашняя аптечка	1	0	0	https://coreapp.ai/ru http://www.solnet.ee/school/index.html
2.5	«Мы за здоровый образ жизни»	1	0	0	
Раздел 3. Моё здоровье в моих руках		7	0	0	
3.1	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	0	0	
3.2	«Береги зрение смолоду».	1	0	0	
3.3	Как избежать искривления позвоночника. ПВ Труд и здоровье	1	0	0	
3.4	Отдых для здоровья	1	0	0	
3.5	Умеем ли мы отвечать за своё	1	0	0	

	здоровье				
3.6	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	0	0	
3.7	«Класс не улица ребята и запомнить это надо!»	1	0	0	
Раздел 4. Я в школе и дома		6	0	0	
4.1	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1	0	0	
4.2	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	0	0	
4.3	Мода и школьные будни	1	0	0	
4.4	Делу время, потехе час. ПВ Трудиться всегда пригодится	1	0	0	
4.5	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	0	0	
4.6	День здоровья_«За здоровый образ жизни»	1	0	0	
Раздел 5. Чтоб забыть про докторов		4	0	0	
5.1	Кукольный спектакль С. Преображенский «Огородники». ПВ Что мы выращиваем в огороде	1	0	0	
5.2	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	0	0	
5.6	Размышление о жизненном опыте	1	0	0	
5.7	Вредные привычки и их профилактика	1	0	0	
Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение		4	0	0	
6.1	Школа и моё настроение	1	0	0	
6.2	В мире интересного.	1	0	0	
6.3	Я и опасность. ПВ Моя безопасность	1	0	0	
6.4	Игра «Мой горизонт»	1	0	0	
Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»		2	0	0	
7.1	Гордо реет флаг здоровья	1	0	0	
7.2	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1	0	0	
Общее количество часов по программе		34	0	0	