

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Ростовской области

Отдел образования Администрации Целинского района

МБОУ Плодородная СОШ №16

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО




Галкина Т.В.

Протокол №1
от «28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам директора по УР



Логвиненко Н.Г.

Пр.№1
от «30» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Савостина Н.В.

Приказ № 44
от «31» 08 * 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Здоровейка»

Уровень общего образования (класс): **начальное общее, 1,2 классы**

Направление: Занятия, направленные на удовлетворение интересов и потребностей обучающихся в творческом и физическом развитии, помощь в самореализации, раскрытии и развитии способностей и талантов

Рабочая программа является приложением к основной образовательной программе начального общего образования

с.Плодородное, 2023

РАЗДЕЛ 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЕЙКА»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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.

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).

Оздоровительные 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.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

В результате усвоения программы обучающиеся *научатся*:

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

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.

В процессе изучения программы обучающиеся *получат возможность научиться*:

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

РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ЗДОРОВЕЙКА»

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;

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе». (4 ч.)

- Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы,
- укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

- *Тема 1.* Дорога к доброму здоровью
- *Тема 2* Здоровье в порядке - спасибо зарядке
- *Тема 3* В гостях у Мойдодыра
- Кукольный спектакль
- К. Чуковский «Мойдодыр»
- Тема 4 Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль-праздник)

Раздел 2. Питание и здоровье (5 ч.)

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.

- 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)

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (7 ч.)

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.

- 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)

Раздел 4. Я в школе и дома (6 ч.)

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.

Тема 1 Мой внешний вид –залог здоровья.

Тема 2 Зрение – это сила

Тема 3 Осанка – это красиво

Тема 4 Весёлые переменки

Тема 5 Здоровье и домашние задания

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

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4 ч.)

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

Тема 1 Хочу остаться здоровым

Тема 2. Вкусные и полезные вкусности

Тема 3. День здоровья_ «Как хорошо здоровым быть»

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

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (3 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.

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

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

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.

РАЗДЕЛ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

«Первые шаги к здоровью»

В 2023-2024 учебном году на изучение курса внеурочной деятельности «Здоровейка» в 1 2 классах отводится 33 часа из расчёта 1 час в неделю.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Количество часов
I	Введение «Вот мы и в школе».	4
II	Питание и здоровье	5
III	Моё здоровье в моих руках	7
IV	Я в школе и дома	6
V	Чтоб забыть про докторов	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	3
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого:	33

КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Дата проведения	Тема раздела, тема занятия	Кол – во часов
--------------	------------------------	-----------------------------------	-----------------------

		<i>Введение. «Вот мы и в школе».</i>	4
1	05.09	Дорога к доброму здоровью	1
2	12.09	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1
3	19.09	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1
4	26.09	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1
		<i>Питание и здоровье</i>	5
5	03.10	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1
6	10.10	Культура питания Приглашаем к чаю	1
7	17.10	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1
8	24.10	Как и чем мы питаемся	1
9	07.11	Красный, жёлтый, зелёный	1
		<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7
10	14.11	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1
11	21.11	Полезные и вредные продукты.	1
12	28.11	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1
13	05.12	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1
14	12.12	Как обезопасить свою жизнь	1
15	19.12	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1
16	26.12	В здоровом теле здоровый дух	1
		<i>Я в школе и дома</i>	6
17	16.01	Мой внешний вид – залог здоровья	1
18	23.01	Зрение – это сила	1
19	30.01	Осанка – это красиво	1
20	06.02	Весёлые переменки	1
21	13.02	Здоровье и домашние задания	1
22	20.02	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1
		<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4
23	27.02	“Хочу остаться здоровым”.	1

24	05.03	Вкусные и полезные вкусоности	1
25	12.03	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1
26	26.03	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1
		<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	3
27	02.04	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1
28	09.04	Вредные и полезные привычки	1
29	16.04	“Я б в спасатели пошел”	1
		<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4
30	23.04	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1
31	07.05	Первая доврачебная помощь	1
32	14.05	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1
33	21.05	Чему мы научились за год.	1