

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Мельница»

Рассмотрено на
методическом совете
Протокол от 23.08.2022г. № 1

«Согласовано»
заместитель директора
Едакова Л.С.
Дата: 24.08.2022г.

«Утверждена»
приказом директора
МКОУ «СОШ с. Мельница»
от 31.08.2022 г. № 115- од

Рабочая программа

«Здоровей-ка»
внеурочная деятельность

вариативная
часть
1 – 4 классы
класс

Срок реализации: **4 года**

Составитель программы
Шестопалова А.В.
ФИО учителя
учитель начальных классов

должность
первая квалификационная категория

Мельница , 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка» для 1-х классов направлена на реализацию ФГОС начального общего образования, утверждённого приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (зарегистрирован в Минюсте России 05.07.2021 № 64100).

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- **Формирование:**
- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- **Обучение:**
- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно

принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания.

Занятия проводятся в спортивном зале.

Здоровье сберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм 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 «В стране игрушек», «Матросы на корабле», «Природные ландшафты», «Физкульт-ура!», «Путешествие на парусном корабле», «Морское царство», «В мире животных», «Спортландия», «Палочка - игралочка», «Задорный обруч», «Веселый стадион» и др.
Дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Если хочешь быть здоровым» «Мой веселый звонкий мяч», «Чудесная скакалочка»,
Беседы	правила личной гигиены
Тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
Просмотр презентаций	«Как сохранить и укрепить здоровье» «Остров здоровья»
Конкурсы рисунков, плакатов, выпуск газет, листовок	«В здоровом теле здоровый дух» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!»

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

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

- 1 класс:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, развитие физических качеств с помощью подвижных игр.
- 2 класс:** культура питания, закаливающие процедуры, подвижные и спортивные игры.
- 3 класс:** вредные привычки и их профилактика, подвижные и спортивные игры.
- 4 класс:** формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, проведение спортивных мероприятий вместе с родителями.

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

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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

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 укрепления 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.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН **«Здоровейка»** **1 класс**

Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

Категория слушателей: обучающиеся 1 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю, 33 часа в год

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра - викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	33	14	19	

Календарно-тематическое планирование

«Здоровей-ка»

1 класс

Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, развитие физических качеств с помощью подвижных игр.

Режим занятий: 1 час в неделю, 33 часа в год

№ п/п	Дата проведения	Тема учебного занятия	Всего часов	Содержание деятельности		Воспитательная работа
				Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности	
		Введение «Вот мы и в школе»	4 ч			
1	06.09	Дорога к доброму здоровью	1		Выполнение мини-проектов. Групповая работа.	Научить детей знакомиться друг с другом, помочь учащимся быть ближе друг к другу, создать обстановку психологического комфорта.
2	13.09	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1		Комплекс упражнений. Фронтальная работа.	Уточнить представления детей о времени; помочь осознать время, проводимое в школе, его деление на уроки и перемены; формировать умение планировать свое время. Создать условия для формирования понятий: режим дня, сон, утренняя гимнастика. Развивать валеологические навыки детей, учить заботиться о своем здоровье. Прививать любовь и заботу о собственном здоровье.
3	20.09	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1		Постановка сценки. Выполнение практических заданий. Групповая работа.	
4	27.09	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1	Работа со стихотворением, песней. Выполнение конкурсов. Индивидуальная, групповая, фронт-ая работы.		
		Питание и здоровье	5 ч			
5		Витаминная тарелка на	1	Беседа, конкурс		Формирование здорового питания

	04.10	каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»		рисунков. Фронтальная, индивид-ая работы.		в семье, создание устойчивой мотивации в сохранении своего собственного здоровья и здоровья окружающих.
6	11.10	Культура питания Приглашаем к чаю	1		Ролевые игры. Групповая, индивид-ая работы.	Научить детей правильно мыть руки.
7	18.10	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеет ли мы правильно питаться)	1	Беседа. Инсценировка песни «Овощи». Групповая, фронтальная работы.		знакомство с правилами здорового образа жизни, основами правильного питания;
8	25.10	Как и чем мы питаемся	1	Беседа, просмотр презентации. Фронтальная, групповая работы.		
9	08.11	Красный, жёлтый, зелёный	1		Настольная игра «Овощи и фрукты». Фронтальная работа.	
	Моё здоровье в моих руках		7 ч.			
10	15.11	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1	Беседа по серии картинок.		Формировать четкое представление
11	22.11	Полезные и вредные продукты.	1	Конкурс рисунков.		о режиме дня , выяснить значение режима дня для
12	29.11	Игровая программа «Мы за здоровый образ жизни»	1	Участие в игровой программе.		поддержания здоровья и работоспособности. Формировать представление детей
13	06.12	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1		Экскурсия на природу.	о пользе и вреде продуктов питания .
14	13.12	Как обезопасить свою жизнь	1		Практические занятия. Индивид-ая и групповая работа.	Привести к пониманию, что питаться нужно правильно, чтобы быть здоровыми.

15	20.12	День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	1		Спортивная эстафета.	Формировать знания о правилах профилактики простудн ых заболеваний
16	27.12	В здоровом теле здоровый дух	1		Выполнение ОРУ для укрепления мышц и осанки.	содействовать повышению интереса к активному здоровому образу жизни; развивать интерес к физической культуре
Я в школе и дома			6 ч			
17	17.01	Мой внешний вид – залог здоровья	1	Беседа о внешнем виде. Правила ухода за одеждой.		воспитание у детей умения следить за собой, за чистотой одежды и обуви.
18	24.01	Зрение – это сила	1	Беседа «Хорошо ли быть ... «очкариком»? Правила при чтении.		Воспитывать эстетический вкус. (Учить правильно подбирать оправу к форме лица.)
19	31.01	Осанка – это красиво	1		Выполнение ОРУ для осанки.	Научить красиво держать спину.
20	07.02	Весёлые переменки	1		Разучивание физминуток и подвижных игр.	Учить восстанавливать силы и снимать усталость.
21	14.02	Здоровье и домашние задания	1	Составление памятки для выполнения дом/задания.		Воспитывать трудолюбие и добросовестное отношение к учебе как к труду
22	28.02	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.	1		Спортивная эстафета.	доставить детям радость и удовлетворение от игр
Чтоб забыть про докторов			4 ч	.		
23	07.03	«Хочу остаться	1	«Создаем свой		Актуализация и расширение

		здоровым?”.		видеоролик»		знаний младших школьников о путях сохранения своего здоровья Формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания. Познакомить со способами укрепления иммунитета. Воспитание ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
24	14.03	Вкусные и полезные вкусы	1		Лечение овощами и травами.	
25	21.03	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1		Подвижные игры.	
26	04.04	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1		Способы сохранения и укрепления здоровья.	
Я и моё ближайшее окружение			3			
27	11.04	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	Конкурс рисунков.		Развивать умение определять эмоциональное настроение человека по мимике, жестам. воспитывать отрицательное отношение к вредным привычкам, желание вести здоровый образ жизни.
28	18.04	Вредные и полезные привычки	1	Изготовление фотоколлажа.		
29	25.04	“Я б в спасатели пошел”	1		Правила поведения в конфликтной ситуации.	воспитание уважительного отношения к окружающим людям
«Вот и стали мы на год взрослей»			4 ч			
30	02.05	Опасности летом	1	Просмотр мультфильма.		Воспитывать осторожность и аккуратность в поведении на воде, в лесу.
31	16.05	Первая доврачебная помощь	1		Практические упражнения доврачебной помощи.	
32	23.05	Вредные и полезные растения.	1	Изготовление фотоколлажа.		
33	30.05	Чему мы научились за	1		Проверочная работа.	

		год.				
		Итого: 33 ч				

Учебно-методическое обеспечение

1. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2015. - 85 с.
2. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2015. – № 11. – С. 75–78.
3. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2014. – 124 с.
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2017 г. – / Мастерская учителя.
5. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное