

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

**«Муниципальный округ Малопургинский район Удмуртской
Республики»**

МОУ «ООШ»д.Байситово

Согласовано

на педагогическом совете

Протокол № 6

от ___ августа 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ

директор школы

_____ Софронова Л.В.

Приказ № ___ от ___ августа 2023 г.

**Рабочая программа по
внеурочной деятельности
«Здоровейка»
(2-5 класс)**

Спортивно-оздоровительное направление срок реализации программы – 1 год

Составитель программы

Софронова Т.В.

учитель нач. классов

д. Байситово 2023 г.

1. Пояснительная записка.

Программа по внеурочной деятельности «Здоровейка» государственным образовательным стандартов (утверждено приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.05.2023 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»), Основной образовательной программой начального общего образования.

Цель программы:

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

Задачи:

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

Воспитание:

положительных установок к ведению здорового образа жизни

полезных привычек, связанных со здоровым образом жизни

готовому продукту, своей работе над проектом.

Сроки реализации.

1 класс - 33 часа;

2 класс - 34 часа;

3 класс - 34 часа;

4 класс - 34 часа.

Всего объем часов, отпущенных на занятия, составляет 134 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю, продолжительность одного занятия составляет 35 минут.

Формы и режим занятий.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, спортивном зале, актовом зале, школьной библиотеке, на стадионе.

Здоровьесберегающая 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 “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 Стихотворение «Ручеёк»

кукольный театр	Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спеши делать добро»
Участие в конкурсах «Разговор о правильном питании»	«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусы» «Хлеб всему голова» «Что даёт нам море»

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

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

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.

Первый уровень результатов: приобретение обучающимися знаний о ведении здорового образа жизни

Второй уровень результатов: 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.

Третий уровень результатов: умение передать полученные знания и умения другим

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

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.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;

- 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;
- 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.

1. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

№	Содержание раздела	Формы организации	Виды деятельности обучающихся
	Раздел 1. Введение. «Вот мы и в школе».	Игры Беседы Тесты и анкетирование Круглые столы Школьные конференции Просмотр тематических видеофильмов Экскурсии Дни здоровья, спортивные мероприятия	Знают о группе упражнений для укрепления здоровья. Знают определение понятия «здоровье». Знают о микробах, и как от них избавиться. Что такое здоровый образ жизни? Понимают Факторы, укрепляющие здоровье. Знают о личной гигиене. Понимают значение утренней гимнастики для организма. Знают о физической активности, и как она положительно влияет на здоровье.
	Раздел 2. Питание и здоровье.	Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет,	Знают, что такое здоровая пища и как её приготовить. Знают о полезности разных продуктов. Знают о культуре питания. Знают элементарные правила

		<p>листовок</p> <p>Решение ситуационных задач</p> <p>Театрализованные представления, кукольный театр</p> <p>Участие в конкурсах «Разговор о правильном питании»</p>	<p>этикета. Знают, что питание - необходимое условие для жизни человека.</p> <p>Анализируют питание в стародавние времена и питание нашего времени. Знают о рационе питания.</p> <p>Понимают об основах правильного питания. Умеют пользоваться гигиеническими навыками культуры поведения во время приема пищи. Понимают кулинарные традиции современности и прошлого. Знают об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразного питания. Анализируют свойства полезных и не очень полезных для здоровья продуктов. Знают о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.</p>
	<p>Раздел 3. Моё здоровье в моих руках.</p>		<p>Знают, как труд влияет на здоровье. Знают о способах, как обезопасить свою жизнь. Знают о полезности и вредности сна, как сон влияет на иммунитет. Знают об алгоритме правильного закаливания в домашних условиях. Знают влияние окружающей среды на здоровье человека, о чередовании труда и отдыха, о профилактике нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направленного на формирование потребности в здоровом образе жизни. Формируются представления</p>

			<p>нравственные представления и убеждения. Знают, что входит в домашнюю аптечку. Знают о профилактике нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата. Знают, как можно избежать, искривление позвоночника. Знают, как правильно чередовать физические нагрузки, для укрепления костного аппарата и здоровья.</p>
	<p>Раздел 4. Я в школе и дома.</p>		<p>Знают, как внешний вид человека характеризует его здоровье. Знают о гигиене правильной осанки. Знают о зарядке для глаз. Умеют дружно делать зарядку для глаз. Следят за здоровьем одноклассников. Знают о социально одобряемых нормах и правилах поведения обучающихся в образовательном учреждении. Понимают о гигиене одежды, о правилах хорошего тона. Формируются здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Понимают вред приносимый вредными привычками организму человека.</p>
	<p>Раздел 5. Чтоб забыть про докторов.</p>		<p>Знают и анализируют, какие продукты полезные, какие вредные. Укрепляют знание о здоровом образе жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". Анализируют различные упражнения для укрепления костного</p>

			аппарата.
	Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение.		Анализируют жизненный опыт. Развиваются познавательные процессы о вредных привычках. Знают об эмоциях. Знают как контролировать и поднимать настроение в школе и дома. Знают, что настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию. Знают о вредных привычках и их профилактике. Понимают, что хобби поднимает настроение, которое хорошо влияет на здоровье.
	Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей».		Знают о полезных и вредных растениях. Знают об опасностях, которые могут возникнуть внезапно на улице, на реке. Умеют оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему. Знают, что в лесу из подручных растений, корешков можно сделать лекарство. Знают чем и как можно отравиться. Умеют оказывать первую медицинскую помощь при отравлениях. Знают об опасностях в летний период времени. Умеют анализировать алгоритм путей выхода из трудной опасной ситуации

1. Тематическое планирование.

1 класс (33 часа)

№	Раздел, тема	Кол-во часов
1.	Дорога к доброму здоровью. Практическое занятие.	1
1.	Здоровье в порядке-спасибо зарядке. Практическое занятие.	1
1.	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр».	1
1.	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».	1
1.	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».	1
1.	Культура питания. Приглашаем к чаю. Практическое занятие.	1
1.	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться).	1
1.	Практикум. Как и чем мы питаемся.	1
1.	Красный, жёлтый, зелёный. Практическое занятие.	1
1.	Соблюдаем мы режи, быть здоровыми хотим. Беседа.	1
1.	Полезные и вредные продукты. Беседа.	1
1.	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк».	1
1.	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». Практическое занятие.	1
1.	Как обезопасить свою жизнь. Практическое занятие.	1
1.	<u>День здоровья.</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим». Практическое занятие.	1
1.	В здоровом теле здоровый дух. Практическое занятие.	1
1.	Практикум. Мой внешний вид –залог здоровья.	1
1.	Практикум. Зрение – это сила.	1
1.	Осанка – это красиво. Практическое занятие.	1
1.	Весёлые переменки. Практическое занятие.	1
1.	Здоровье и домашние задания.	1

1.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим. Практическое занятие.	1
1.	“Хочу остаться здоровым”.	1
1.	Вкусные и полезные вкусности. Практическое занятие.	1
1.	День здоровья. «Как хорошо здоровым быть». Практическое занятие.	1
1.	«Как сохранять и укреплять свое здоровье». Практическое занятие.	1
1.	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение».	1
1.	Практикум. Вредные и полезные привычки.	1
1.	«Я б в спасатели пошел». Практическое занятие.	1
1.	Опасности летом (просмотр видео фильма).	1
1.	Первая доврачебная помощь. Практическое занятие.	1
1.	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка».	1
1.	Чему мы научились за год. Практическое занятие.	1

2 класс (34 часа)

№	Раздел, тема	Кол-во часов
	Что мы знаем о ЗОЖ. Практическая работа.	1
	По стране «Здоровейке». Практическая работа.	1
	В гостях у Мойдодыра. Праздник.	1
	Я хозяин своего здоровья. Практическая работа.	1
	Практикум. Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1
	Культура питания. Этикет. Практическая работа.	1

	Спектакль «Я выбираю кашу».	1
	«Что даёт нам море». Беседа.	1
	Светофор здорового питания. Практическая работа.	1
	Практикум. Сон и его значение для здоровья человека.	1
	Практикум. Закаливание в домашних условиях.	1
	День здоровья «Будьте здоровы».	1
	Иммунитет. Практическая работа.	1
	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье». Практическая работа.	1
	Спорт в жизни ребёнка.	1
	Слагаемые здоровья. Практическая работа.	1
	Практикум. Я и мои одноклассники.	1
	Практикум. Почему устают глаза?	1
	Гигиена позвоночника. Сколиоз. Практическая работа.	1
	Шалости и травмы. Практическая работа.	1
	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление.	1
	Умники и умницы. Практическая работа.	1
	Час развития. С. Преображенский «Огородники».	1
	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков). Практическая работа.	1
	День здоровья. «Самый здоровый класс». Практическая работа.	1
	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности. Практическая работа.	1
	Мир эмоций и чувств.	1
	Вредные привычки. Практикум.	1
	«Веснянка». Практическая работа.	1

	В мире интересного. Практическая работа.	1
	Практикум. Я и опасность.	1
	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы». Практическая работа.	1
	Первая помощь при отравлении. Практикум.	1
	Наши успехи и достижения. Практическая работа.	1

3 класс (34 часа)

№	Раздел, тема	Кол-во часов
	«Здоровый образ жизни, что это?». Практическая работа.	1
	Личная гигиена. Практическая работа.	1
	В гостях у Мойдодыра. Беседа.	1
	«Остров здоровья». Практическая работа.	1
	Игра «Смак».	1
	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Практическая работа.	1
	Вредные микробы. Практикум.	1
	Практикум. Что такое здоровая пища и как её приготовить.	1
	«Чудесный сундучок». Практическая работа.	1
	Труд и здоровье. Практикум.	1
	Наш мозг и его волшебные действия. Практикум.	1
	День здоровья. «Хочу остаться здоровым».	1
	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Практическая работа.	1

Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье». Практическая работа.	1
Экскурсия «Природа – источник здоровья».	1
«Моё здоровье в моих руках». Практическая работа.	1
Мой внешний вид – залог здоровья. Практикум.	1
«Доборечие». Практикум.	1
Спектакль С. Преображнский «Капризка». Практическая работа.	1
Бесценный дар-зрение». Практическая работа.	1
Гигиена правильной осанки. Практикум.	1
«Спасатели, вперед!». Практическая работ.	1
Шарль Перро «Красная шапочка». Драматизация.	1
Движение это жизнь. Практическая работа.	1
День здоровья. «Дальше, быстрее, выше». Практическая работа.	1
«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы. Практическая работа.	1
Мир моих увлечений. Беседа.	1
Вредные привычки и их профилактика. Практикум.	1
Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль. А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке».	1
В мире интересного. Практическая работа.	1
Я и опасность. Беседа. Практикум.	1
Лесная аптека на службе человека. Практическая работа.	1
Игра «Не зная броду, не суйся в воду».	1
Чему мы научились и чего достигли. Практическая работа.	1

4 класс (34 часа)

№	Раздел, тема	Кол-во часов
1.	«Здоровье и здоровый образ жизни». Практическая работа.	1
1.	Правила личной гигиены. Практическая работа.	
1.	Физическая активность и здоровье. Практикум.	
1.	Как познать себя. Практическая работа.	
1.	Питание необходимое условие для жизни человека. Практикум.	
1.	Здоровая пища для всей семьи. Практическая работа.	
1.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Экусурсия.	
1.	Практикум. Секреты здорового питания. Рацион питания.	
1.	«Богатырская силушка». Практическая работа.	
1.	Домашняя аптечка. Практикум.	
1.	«Мы за здоровый образ жизни». Практикум.	
1.	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье».	
1.	«Береги зрение смолоду». Практическая работа.	
1.	Как избежать искривления позвоночника. Практическая работа.	
1.	Отдых для здоровья. Практикум.	
1.	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье. Практическая работа.	
1.	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим». Практикум.	
1.	«Класс не улица ребята Практикум. И запомнить это надо!».	
1.	Кукольный спектакль «Спеши делать добро».	
1.	Что такое дружба? Как дружить в школе? Практическая работа.	

1.	Мода и школьные будни. Практикум.	
1.	Делу время, потехе час. Практическая работа.	
1.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Практикум.	
1.	День здоровья. «За здоровый образ жизни».	
1.	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники».	
1.	«Разговор о правильном питании». Практикум.	
1.	Размышление о жизненном опыте. Практикум.	
1.	Вредные привычки и их профилактика. Практикум.	
1.	Школа и моё настроение. Практическая работа.	
1.	В мире интересного. Час развития.	
1.	Я и опасность. Практикум.	
1.	Игра «Мой горизонт». Практическая работа.	
1.	Гордо реет флаг здоровья. Практикум.	
1.	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». Практическая работа.	

1. Учебно-методическое обеспечение программы.

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002. - 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
5. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.