

Краснодарский край, Каневской район, ст. Новодеревянковская
 (территориальный, административный округ (город, район, поселок))
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 44 имени Ф.А.Щербины
муниципального образования Каневской район
 (полное наименование образовательного учреждения)



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности

СЕКЦИИ «Здоровейка»
 (указать учебный предмет, курс)

Тип программы: образовательная программа по конкретным видам внеурочной деятельности

Направление программы: спортивное

Срок реализации: 4 года

Возраст участников: 1-4 класс
 (начальное общее, основное общее образование с указанием классов)

Количество часов - 135(1 кл. – 33 ч, 2 кл. – 34 ч, 3 кл. – 34 ч., 4 кл – 34 ч.)

Составитель: Орловская Галина Ивановна, учитель начальных классов

Программа разработана на основе авторской программы Пряниковой М.Г., учителя нач. классов г. Новокузнецка, 2019г., взятой с сайта

<https://multiurok.ru/marina-gennadjevna/>
 (указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» составлена на основе авторской программы Пряниковой М.Г., учителя нач. классов г. Новокузнецка, 2019 год. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

1. 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 «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:

1. 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;
2. 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.

Содержание программы

1 класс (33ч)

Введение «Вот мы и в школе».(4ч)

Дорога к доброму здоровью. Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Здоровье в порядке- спасибо зарядке. В гостях у Мойдодыра.

Питание и здоровье.(5ч)

Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Культура питания. Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться). Умеем ли мы питаться. Как и чем мы питаемся.

Моё здоровье в моих руках.(7ч)

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Игра «Остров здоровья». Полезные и вредные продукты. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Как обезопасить свою жизнь. Как защититься от простуды и гриппа. «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим». В здоровом теле здоровый дух. «Что мы знаем о здоровье».

Я в школе и дома.(6ч)

Мой внешний вид –залог здоровья. Гигиена правильной осанки. Зрение – это сила. «Как сохранить и укрепить зрение». Мода и школьные будни. Здоровье и домашние задания. «Правильно ли вы питаетесь?»

Чтоб забыть про докторов.(4ч)

“Хочу остаться здоровым”.«Как сохранять и укреплять свое здоровье»
Вкусные и полезные вкусности. Вредные и полезные растения. «Как хорошо здоровым быть». «Как сохранять и укреплять свое здоровье».

Я и моё ближайшее окружение.(3ч)

Моё настроение. Передай улыбку по кругу Выставка рисунков. Вредные и полезные привычки. «За здоровый образ жизни».

«Вот и стали мы на год взрослей» (3ч)

Опасности летом (просмотр видео фильма).
Лесная аптека на службе человека
«Что даёт нам море»
Чему мы научились и чего достигли«Что мы знаем о здоровье»

2 класс (34ч)

Введение «Вот мы и в школе» 6(ч)

Что мы знаем о ЗОЖ. Режим дня.Правила здорового образа жизни.Как беречь здоровье. Не вреди себе.В гостях у Мойдодыра.Чистота –залог здоровья. Как и зачем соблюдать гигиену.Подвижные игры на свежем воздухе.

Питание и здоровье.(8ч)

Правильное питание – залог здоровья. Где и как мы едим. Меню из трёх блюд на всю жизнь. Светофор здорового питания. Полезная пища. Вредная пища. Молоко и молочные продукты. Культура питания. Этикет. Продукты разные нужны, блюда разные важны. «Кулинарное путешествие» по России. Национальные блюда разных народов
Всякому овощу – своё время. Как утолить жажду.

Моё здоровье в моих руках.(6ч)

Сон и его значение для здоровья человека.

Подвижные игры на свежем воздухе. Закаливание в домашних условиях. Беседа «Как сохранять и укреплять своё здоровье». «Будьте здоровы». Иммуитет.

Чтобы зубы были здоровыми. Спорт в жизни ребёнка. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

Я в школе и дома.(3ч)

Я и мои одноклассники. Почему устают глаза? Гигиена позвоночника. Сколиоз.

«Я сажусь за уроки. Переутомление и утомление.

Чтоб забыть про докторов.(2ч)

С. Преображенский «Огородники». Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков).

«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности.

Я и моё ближайшее окружение.(5ч)

Мир эмоций и чувств. Улыбка дарит здоровье. Добро и красота.

Подвижные игры на свежем воздухе. О хороших и плохих поступках. Учимся состраданию. Мудрость добра.

«Вот и стали мы на год взрослей».(8ч)

Я и опасность. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А. Колобова

«Красивые грибы». Первая помощь при отравлении. Аптека под ногами.

Водоём – зона повышенной опасности. Наша безопасность в наших руках.

Наши успехи и достижения.

3 класс (34ч)

Введение «Вот мы и в школе».4ч

«Здоровый образ жизни, что это?» Всегда ли мы заботимся о своём здоровье?

Личная гигиена. Режим дня. «Остров здоровья».

Питание и здоровье 5ч

Игра «Смак». Разговор о вкусной и полезной пище.

Правильное питание – залог физического и психологического здоровья.

Чем полезен мёд? Что такое здоровая пища и как её приготовить.

Ещё раз о пользе молока.

Моё здоровье в моих руках 7ч

Сон и его значение для здоровья человека.

Подвижные игры на свежем воздухе. Закаливание в домашних условиях. Беседа «Как сохранять и укреплять своё здоровье». «Будьте здоровы». Иммуитет. Чтобы зубы были здоровыми. Спорт в жизни ребёнка. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».

Я в школе и дома 6ч.

Мой внешний вид –залог здоровья.«Доборечие».Спектакль С. Преображнский «Капризка».«Бесценный дар- зрение».Гигиена правильной осанки. Подвижные игры на свежем воздухе.

Чтоб забыть про докторов 4ч.

“Хочу остаться здоровым”.«Как сохранять и укреплять свое здоровье»
Вкусные и полезные вкусности. Вредные и полезные растения
«Как хорошо здоровым быть». «Как сохранять и укреплять свое здоровье».

Я и моё ближайшее окружение 4ч

Мир моих увлечений. Вредные привычки и их профилактика.Подвижные игры на свежем воздухе .Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.В мире интересного.

«Вот и стали мы на год взрослей» 4 ч

Я и опасность. Викторина «Аптека под ногами».Игра «Не зная броду, не суйся в воду». Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр».Чему мы научились и чего достигли.

4класс (34ч)

Введение «Вот мы и в школе» 5ч

Здоровье и здоровый образ жизни.Правила личной гигиены.Физическая активность и здоровье. Игра «День и ночь».Как познать себя.Игра «Поймай дракона за хвост».

.Питание и здоровье 5ч

Здоровая пища для всей семьи.Питание нашего времени. Секреты здорового питания. «Богатырская силушка».Правильное питание – залог физического и психологического здоровья.Роль витаминов в нашем питании. Что такое здоровая пища и как её приготовить.

Моё здоровье в моих руках 7 ч

Домашняя аптечка. «Мы за здоровый образ жизни».Органы чувств. Надежная защита организма.Умей предупреждать болезни.Дыхание и кровообращение. Опора тела и движение. Движение – это жизнь!«Береги слух и зрение смолоду». Как избежать искривления позвоночника. Отдых для здоровья. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.

Я в школе и дома 4ч

«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».«Класс не улица, ребята, И запомнить это надо!»Делу время, потехе час.Школьная форма – это удобно и красиво!

Чтоб забыть про докторов 4ч

Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.
Как преодолеть стресс. Игра «Два мороза».
«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности.
Я выбираю спорт!

Я и моё ближайшее окружение 4ч

Размышление о жизненном опыте. Уважайте самих себя. Мой характер.

Вредные привычки и их профилактика. Школа и моё настроение. Драться или не драться..

«Вот и стали мы на год взрослей» 5ч

Я и опасность. Соблюдай правила безопасности! Красота в моем доме.

Гордо реет флаг здоровья.«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».

На улице - не в комнате, о том, ребята, помните!

Тематическое распределение часов кружка «Здоровейка»

1 класс

№ п/п	Содержание (темыразделы).	Кол-во часов.	Дата	
			По плану.	Фактически.
	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4		
1	Дорога к доброму здоровью.	1		
2	Экскурсия «У природы нет плохой погоды».	1		
3	Здоровье в порядке- спасибо зарядке.	1		
4	В гостях у Мойдодыра.	1		
	<i>Питание и здоровье.</i>	5		
5	Витаминная тарелка на каждый день.	1		
6	Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».	1		
7	Культура питания.	1		
8	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться).	1		
9	Умеем ли мы питаться. Как и чем мы питаемся.	1		
	<i>Моё здоровье в моих руках.</i>	7		
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Игра «Остров здоровья»	1		
11	Полезные и вредные продукты. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	1		
12	Как обезопасить свою жизнь.	1		
13	Как защититься от простуды и гриппа.	1		
14	«Мы болезнь победим быть здоровыми хотим».	1		
15	В здоровом теле здоровый дух.	1		
16	«Что мы знаем о здоровье»	1		

	<i>Я в школе и дома.</i>	7		
17	Мой внешний вид –залог здоровья.	1		
18	Гигиена правильной осанки	1		
19	Зрение – это сила. «Как сохранить и укрепить зрение»	1		
20	Гигиена правильной осанки.	1		
21	Мода и школьные будни	1		
22	Здоровье и домашние задания.	1		
23	«Правильно ли вы питаетесь?»	1		
	<i>Чтоб забыть про докторов.</i>	4		
24	“Хочу остаться здоровым”. «Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1		
25	Вкусные и полезные вкусы. Вредные и полезные растения	1		
26	«Как хорошо здоровым быть».	1		
27	«Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1		
	<i>Я и моё ближайшее окружение.</i>	3		
28	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков.	1		
29	Вредные и полезные привычки.	1		
30	«За здоровый образ жизни»	1		
	<i>«Вот и стали мы на год взрослей».</i>	3		
31	Опасности летом (просмотр видео фильма). Лесная аптека на службе человека	1		
32	«Что даёт нам море»	1		
33	Чему мы научились и чего достигли«Что мы знаем о здоровье»	1		
	Итого:	33		

2-й класс

(34 часа)

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	
			По плану	По факту
	Введение «Вот мы и в школе».	6		
1.	Что мы знаем о ЗОЖ. Режим дня.	1		
2.	Правила здорового образа жизни.	1		

3.	Как беречь здоровье. Не вреди себе.	1		
4.	В гостях у Мойдодыра.	1		
5.	Чистота –залог здоровья. Как и зачем соблюдать гигиену.	1		
6.	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
	Питание и здоровье.	8		
7	Правильное питание – залог здоровья. Где и как мы едим.	1		
8	Меню из трёх блюд на всю жизнь. Светофор здорового питания.	1		
9	Полезная пища. Вредная пища.	1		
10	Молоко и молочные продукты.	1		
11	Культура питания. Этикет	1		
12	Продукты разные нужны, блюда разные важны.	1		
13	«Кулинарное путешествие» по России. Национальные блюда разных народов	1		
14	Всякому овощу – своё время. Как утолить жажду.	1		
	Моё здоровье в моих руках.	6		
15	Сон и его значение для здоровья человека.	1		
16	Подвижные игры на свежем воздухе	1		
17	Закаливание в домашних условиях. Беседа «Как сохранять и укреплять своё здоровье».	1		
18	«Будьте здоровы». Иммунитет.	1		
19	Чтобы зубы были здоровыми.	1		
20	Спорт в жизни ребёнка. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»	1		
	Я в школе и дома.	3		
21.	Я и мои одноклассники. Почему устают глаза?	1		
22.	Гигиена позвоночника. Сколиоз.	1		
23.	«Я сажусь за уроки. Переутомление и утомление.	1		
	Чтоб забыть про докторов.	2		

24.	С. Преображенский «Огородники». Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков).	1		
25.	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы.	1		
	Я и моё ближайшее окружение.	5		
26.	Мир эмоций и чувств.	1		
27	Улыбка дарит здоровье. Добро и красота.	1		
28	Подвижные игры на свежем воздухе	1		
29	О хороших и плохих поступках. Учимся состраданию.	1		
30	Мудрость добра.	1		
	«Вот и стали мы на год взрослей».	4		
31.	Я и опасность. Чем и как можно отравиться.	1		
32.	Кукольный спектакль А. Колобова «Красивые грибы». Первая помощь при отравлении	1		
33.	Водоём – зона повышенной опасности.	1		
34.	Наша безопасность в наших руках. Наши успехи и достижения.	1		
	Итого:	34ч		

3класс

№ п/п	Содержание (темы/разделы).	Кол-во часов.	Дата	
			По плану.	Фактически.
	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4		
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1		
2	Всегда ли мы заботимся о своём здоровье?	1		
3	Личная гигиена. Режим дня.	1		
4	«Остров здоровья»	1		
	<i>Питание и здоровье.</i>	5		
5	Игра «Смак». Разговор о вкусной и полезной пище.	1		
6	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья.	1		
7	Чем полезен мёд?	1		

8	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1		
9	Ещё раз о пользе молока.	1		
	<i>Моё здоровье в моих руках.</i>	7		
10	Труд и здоровье. Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
11	Наш мозг и его волшебные действия	1		
12	«Хочу остаться здоровым»	1		
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1		
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1		
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1		
16	Викторина «Моё здоровье в моих руках»	1		
	<i>Я в школе и дома.</i>	6		
17	Мой внешний вид –залог здоровья.	1		
18	«Добропоречие».	1		
19	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1		
20	«Бесценный дар- зрение».	1		
21	Гигиена правильной осанки.	1		
22	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
	<i>Чтоб забыть про докторов.</i>	4		
23	Движение это жизнь	1		
24	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1		
25	«Разговор о правильном питании»Конкурс рисунков.	1		
26	Вкусные и полезные вкусности.	1		
	<i>Я и моё ближайшее окружение.</i>	4		
27	Мир моих увлечений. Вредные привычки и их профилактика.	1		
28	Подвижные игры на свежем воздухе.	1		
29	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.	1		
30	В мире интересного.	1		
	<i>«Вот и стали мы на год взрослей».</i>	4		
31	Я и опасность. Викторина «Аптека под ногами»	1		
32	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1		
33	Спортивный праздник «Фестиваль подвижных игр»	1		
34	Чему мы научились и чего достигли	1		
	Итого:	34		

4 класс

№ п/п	Содержание (темыразделы)	Всего, час.	Дата	
			План	Факт
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	5		
1.	Здоровье и здоровый образ жизни.	1		
2.	Правила личной гигиены.	1		
3.	Физическая активность и здоровье. Игра «День и ночь».	1		
4.	Как познать себя.	1		
5.	Игра «Поймай дракона за хвост».	1		
II	<i>Питание и здоровье.</i>	5		
6.	Здоровая пища для всей семьи.	1		
7.	Питание нашего времени. Секреты здорового питания.	1		
8.	«Богатырская силушка».	1		
9.	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья.	1		
10.	Роль витаминов в нашем питании. Что такое здоровая пища и как её приготовить.	1		
		1		
III	<i>Моё здоровье в моих руках.</i>	7		
11	Домашняя аптечка. «Мы за здоровый образ жизни».	1		
12	Органы чувств. Надежная защита организма.	1		
13	Умей предупреждать болезни.	1		
14	Дыхание и кровообращение.	1		
15	Опора тела и движение. Движение – это жизнь!	1		
16	«Береги слух и зрение смолоду».	1		
17	Как избежать искривления позвоночника. Отдых для здоровья.	1		
IV	<i>Я в школе и дома.</i>	4		
18.	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».	1		
19.	«Класс не улица, ребята, И запомнить это надо!»	1		
20.	Делу время, потехе час.	1		
21.	Школьная форма – это удобно и красиво!	1		
V	<i>Чтоб забыть про докторов.</i>	4		
22.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.	1		
23.	Как преодолеть стресс. Игра «Два мороза».	1		

24.	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности.	1		
25.	Я выбираю спорт!	1		
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение.</i>	4		
26.	Размышление о жизненном опыте. Уважайте самих себя.	1		
27.	Мой характер.	1		
28.	Вредные привычки и их профилактика.	1		
29.	Школа и моё настроение. Драться или не драться.	1		
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей».</i>	5		
30.	Я и опасность. Соблюдай правила безопасности!	1		
31.	Красота в моем доме.	1		
32.	Гордо реет флаг здоровья.	1		
33.	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».	1		
34.	На улице - не в комнате, о том, ребята, помните!	1		
	Итого:	34		

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
от августа 2022г №1

_____/Радченко Л.И./
Подпись руководителя ШМО расшифровка подписи

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
заместитель директора по УМР
методического объединения

_____/Горбунова Р.И./

