

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Калмыкия

МКУ "Приютненский отдел образования"

МКОУ "Песчаная СОШ"

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического совета

Протокол №1 от 29 августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР


Джонова Н.Б.
30 августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы


Селюкова Л.Х.
Приказ № _____ от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Здоровейка»

для обучающихся 3 класса

п. Песчаный 2024

I. Пояснительная записка.

Нормативные акты и учебно – методические документы, на основании которых разработана рабочая программа.

Представленная программа по внеурочной деятельности разработана для учащихся 3 класса, является адаптивной и опирается на следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".

2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010г № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

3. Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12 мая 2011 года № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

4. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».

5. Примерная основная образовательная программа начального общего образования (одобрена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, пр. от 08.04.2015 №1/15)

6. Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 07.08.2015 года № 08-1228 «О направлении методических рекомендаций по вопросам введения федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

7. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/[В. А. Горский, А. А. Тимофеев, Д. В. Смирнов и др.]; под ред. В. А. Горского. – М.: Просвещение, 2010.

Цели и задачи образования с учетом специфики курса внеурочной деятельности.

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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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**:

1. 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;

2. 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.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника- это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие *задачи*:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

II. Общая характеристика программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведе-

ния, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» направлен на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Данная программа позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования в Законе «Об образовании».

Принцип сознательности – нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

Принцип систематичности и последовательности – проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового, и опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

Принцип повторения знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности начнет проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

Принцип индивидуализации осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

Принцип непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличности способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

Принцип наглядности – обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

Принцип активности – предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

Принцип всестороннего и гармонического развития личности. Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.

Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

Актуальность и перспективность курса

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Актуальность данной программы состоит в том, что основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья. Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что в процессе ее реализации ребенок овладеет знаниями и навыками, которые в дальнейшем помогут ему быть здоровым, научиться следить за своим здоровьем. Программа ориентирована на здоровьесберегающие ценности, на партнерское отношение детей и взрослых, на создание условий для развития здоровой личности ребенка, повышения его уверенности в себе, в своих силах.

Ценностные ориентиры содержания учебного курса.

Описание ценностных ориентиров учебного предмета.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

Основные направления реализации программы

Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» выделяет следующие приоритетные направления:

- 1 направление «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

- 2 направление «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

- 3 направление «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

- 4 направление «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.

III. Место учебного предмета в учебном плане.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в течение 35 учебных недель в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

IV. Содержание курса внеурочной деятельности.

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.

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

1. «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

2. «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

3. «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

4. «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

5. «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;

6. «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

7. «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.

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.

3 класс – 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)

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.

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

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (6 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.

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. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».

Тема 5 Экскурсия «Природа – источник здоровья»

Тема 6 «Моё здоровье в моих руках» 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.

3 класс - 6 часов

Тема 1 Мой внешний вид – залог здоровья

Тема 2 «Доброречие»

Тема 3 Спектакль С. Преображнский «Капризка»

Тема 4 «Бесценный дар - зрение»

Тема 5 Гигиена правильной осанки

Тема 6 «Спасатели, вперед!» Текущий контроль знаний

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

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

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 городской конкурс «Разговор о правильном питании»

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (4 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.

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.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (2 ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

3 класс - 2 часа

Тема 1 Я и опасность. Лесная аптека на службе человека.

Тема 2 Игра «Не зная броду, не суйся в воду». Чему мы научились и чего достигли.

Контроль знаний – КВН.

Формы и режим занятий

Форма обучения

по количеству учащихся: фронтальная, групповая, парная, индивидуальная;

по месту проведения: школьная (в классе, в библиотеке, в столовой, в медицинском кабинете), внешкольная (домашняя самостоятельная работа, экскурсии).

Формы занятий

Интегрированный подход к обучению, фантазирование, аудио сопровождение, просмотр видеофильмов.

Основные формы занятий: викторины, игры, игра - путешествие, защита проекта, комбинированное занятие, памятки, экскурсии, мероприятия, деловая и ролевая игра.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Здоровейка» 3 класс

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:

- 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.

V. Тематическое планирование.

Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика (на уровне учебных действий)	Универсальные учебные действия, осваиваемые в рамках изучения темы.
<p>Введение «Вот мы и в школе».</p> <p>«Здоровый образ жизни, что это?» Личная гигиена. В гостях у Мойдодыра. «Остров здоровья».</p>	<p>Теоретические сведения даются детям в форме кратких бесед. Беседа на тему: «Знакомство с бассейном».</p> <p>Основы закаливания организма. «Сведения о закаливании, профилактика простудных заболеваний».</p> <p>Профилактика простудных заболеваний.</p> <p>Профилактика травматизма на воде.</p> <p>Основные способы плавания.</p>	<p>Личностные: Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.</p> <p>Познавательные: Предполагать, какая информация необходима.</p> <p>Коммуникативные: Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.</p> <p>Регулятивные: Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.</p>
<p>Питание и здоровье.</p> <p>Игра «Смак». Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. «Вредные микробы». Что такое здоровая пища и как её приготовить. «Чудесный сундук».</p>	<p>Строение пищеварительной системы; основы рационального питания. Различать «полезные» и «вредные» продукты. Основы рационального питания; наименование продуктов, содержащих необходимые витамины.</p>	<p>Личностные: Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.</p> <p>Познавательные: Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.</p> <p>Коммуникативные: При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.</p> <p>Регулятивные: Составлять план выполнения задач.</p>
<p>Моё здоровье в моих руках.</p> <p>Труд и здоровье. Наш мозг и его волшебные действия. День здоровья «Хочу остаться здоровым». Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Беседа «Как сохранять и</p>	<p>Способы закаливания. О пользе и вреде солнечных лучей. Способы сохранения и укрепления здоровья; способы безопасного закаливания. Применять полученные знания в жизненных ситуациях.</p>	<p>Личностные: Формулировать самому простые правила поведения в природе.</p> <p>Познавательные: Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.</p>

<p>укреплять свое здоровье”. Экскурсия «Природа – источник здоровья». «Моё здоровье в моих руках».</p>		<p>Коммуникативные: Учиться подтверждать аргументы фактами. Регулятивные: Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.</p>
<p>Я в школе и дома. Мой внешний вид – залог здоровья. «Доброречие». Спектакль С. Преображенский «Капризка». «Бесценный дар - зрение». Гигиена правильной осанки. «Спасатели, вперёд!»</p>	<p>Способы сохранения и укрепления здоровья. Значение соблюдения режима дня. Строение позвоночника; Особенности воздействия двигательной активности на организм человека. Строение глаза; правила заботы о глазах; правила работы за компьютером, при чтении, при просмотре телевизора.</p>	<p>Личностные: Испытывать чувство гордости за красоту родной природы. Познавательные: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Коммуникативные: Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи. Регулятивные: Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.</p>
<p>Чтоб забыть про докторов. Шарль Перро «Красная шапочка». Движение это жизнь. День здоровья «Дальше, быстрее, выше». «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы.</p>	<p>Особенности воздействия двигательной активности на организм человека. Строение пищеварительной системы; основы рационального питания. Способы сохранения и укрепления здоровья.</p>	<p>Личностные: Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения. Познавательные: Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Коммуникативные: Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи. Регулятивные: Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.</p>
<p>Я и моё ближайшее окружение. Мир моих увлечений. Вредные привычки и их профилактика. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке». В</p>	<p>Свои права и права других людей. Общепринятые правила в семье; традиции семьи. Влияние здоровья на успешную учебную деятельность. Применение коммуникативных навыков.</p>	<p>Личностные: 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.</p>

<p>мире интересного.</p>		<p>Познавательные: Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.</p> <p>Коммуникативные: Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p> <p>Регулятивные: Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.</p>
<p>«Вот и стали мы на год взрослей». Я и опасность. Лесная аптека на службе человека. Игра «Не зная броду, не суйся в воду». Чему мы научились и чего достигли.</p>	<p>Общепринятые правила безопасного поведения. Сбор лекарственных растений. В гостях у природы. Повторение правил здоровья. Памятка здоровых детей. Анализ ситуаций.</p>	<p>Личностные: Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.</p> <p>Познавательные: Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).</p> <p>Коммуникативные: Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</p> <p>Регулятивные: Проговаривать последовательность действий на уроке.</p>

VI. Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Формы организации занятий	Формы контроля	Дата	
				По плану	Фактическая
Введение «Вот мы и в школе» -					
1 (1)	«Здоровый образ жизни, что это?»	Практическое занятие		03.09.2024	
2 (2)	Личная гигиена	Практическое занятие		10.09.2024	
3 (3)	В гостях у Мойдодыр	Теоретическое занятие		17.09.2024	
4 (4)	«Остров здоровья»	Обобщающее занятие	Игра	24.09.2024	
Питание и здоровье					
5 (1)	Игра «Смак»	Теоретическое занятие		01.10.2024	
6 (2)	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	Практическое занятие		08.10.2024	
7 (3)	Вредные микробы	Теоретическое занятие		15.10.2024	
8 (4)	Что такое здоровая пища и как её приготовить	Теоретическое занятие		22.10.2024	
9 (5)	«Чудесный сундучок»	Обобщающее занятие	КВН	05.11.2024	
Моё здоровье в моих руках					
10 (1)	Труд и здоровье	Теоретическое занятие		12.11.2024	
11 (2)	Наш мозг и его волшебные действия	Теоретическое занятие		19.11.2024	
12 (3)	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	Теоретическое занятие		26.11.2024	
13 (4)	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”	Практическое занятие		03.12.2024	
14 (5)	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	Теоретическое занятие		10.12.2024	
15 (6)	«Моё здоровье в моих руках»	Обобщающее занятие	Викторина	17.12.2024	
Я в школе и дома					
16 (1)	Мой внешний вид – залог здоровья. «Доброречие».	Теоретическое занятие		24.12.2024	
17 (2)	Спектакль С. Преображенский «Капризка»	Практическое занятие		14.01.2025	
18 (3)	«Бесценный дар - зрение».	Практическое занятие		21.01.2025	
19 (4)	Гигиена правильной осанки	Теоретическое		28.01.2025	

		занятие			
20 (5)	«Спасатели, вперёд!»	Обобщающее занятие	Викторина	04.02.2025	
Чтоб забыть про докторов.					
21(1)	Шарль Перро «Красная шапочка»	Теоретическое занятие		11.02.2025	
22 (2)	Движение это жизнь	Практическое занятие		18.02.2025	
23 (3)	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	Практическое занятие		25.02.2025	
24 (4)	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	Обобщающее занятие	Конкурс	04.03.2025	
Я и моё ближайшее окружение					
25 (1)	Мир моих увлечений	Теоретическое занятие		11.03.2025	
26 (2)	Вредные привычки и их профилактика	Теоретическое занятие		18.03.2025	
27 (3)	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	Практическое занятие		01.04.2025	
28 (4)	В мире интересного	Обобщающее занятие	Научно – практическая конференция	08.04.2025	
«Вот и стали мы на год взрослей»					
29	Я и опасность.	Теоретическое занятие		15.04.2025	
30	Лесная аптека на службе человека	Теоретическое занятие		22.04.2025	
31	Первая доврачебная помощь	Теоретическое занятие		29.04.2025	
32	Правильные привычки	Теоретическое занятие		06.05.2025	
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду».	Практическое занятие		13.05.2025	
34	Чему мы научились и чего достигли.	Обобщающее занятие	КВН	20.05.2025	

Литература

Для учителя:

- 1) В.И. Лях, А.А Зданевич. Комплексная программа физического воспитания учащихся 1-11 классов, - М.: «Просвещение», 2014 г.
- 2) Н. К. Смирнов Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003 г.
- 3) М.В. Антропова, Л.М. Кузнецова, Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002 г. 4) Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2012.
- 4) Г.П.Попова «Дружить со спортом и игрой», Волгоград: «Учитель»,2012.
- 5) Г.П.Болонов «Физкультура в начальной школе», Москва: «ТЦ Сфера»,2013

Для учащихся:

- 1) Учебник по физической культуре 1-4 класс В.И. Лях. М.: Просвещение, 2013 г

Интернет – ресурсы:

<http://nsportal.ru>
<http://www.proshkolu.ru>
<http://www.uchportal.ru>
<http://school-collection.edu.ru/>
<http://school-russia.prosv.ru/>
<http://www.prosv.ru>
<http://standart.edu.ru>
<http://elektronbook.ru>
<http://nachalka.info/>

VIII. Результаты освоения учебного предмета.

В ходе реализация 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 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.