

**ПРИЛОЖЕНИЕ 18**

*к основной образовательной программе  
начального общего образования МБОУ  
Саваслейской школы утвержденной  
приказом №39 от 28.06.2019г.*

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«Здоровейка»  
Классы: 1-4

**Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровейка»** составлена на основе Концепции духовно – нравственного развития и воспитания личности гражданина России (А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков), методического конструктора «Внеурочная деятельность школьников» (Д.В. Григорьев, П.В. Степанова), является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка, включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Программа предназначена для обучающихся 6,5-10 лет.

Срок реализации программы – 4 года.

На освоении программы отводится: 33 часа в 1 классе и по 34 часа во 2-4 классах (1 час в неделю).

**Цель:** обеспечить школьнику возможность сохранения здоровья за период обучения в школе; сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни и научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

**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; 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).

## **1. Результаты освоения курса 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.

- **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 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 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.
- ✓ проявлять инициативу в творческом сотрудничестве при составлении комплексов упражнений, игровых ситуаций,
- ✓ организовывать и проводить игры на переменах, утреннюю зарядку с музыкальным сопровождением.

### ***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:*

- ✓ 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.

### **3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.**

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

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» «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»
просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение», «Человек» «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», «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»
Участие в конкурсах о правильном питании	«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусоности» «Хлеб всему голова» «Что даёт нам море»

Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» состоит из четырёх частей:

- ✚ 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- ✚ 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закалывающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- ✚ 3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- ✚ 4 класс «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.

В программе - 7 разделов.

№ п/п	Содержание раздела	Виды деятельности и формы организации
I	«Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма	Вид деятельности: спортивно-оздоровительная, познавательная, проблемно-ценностное общение. Формы организации: инструктаж по технике безопасности, тематическая беседа
II	«Питание и здоровье»: основы правильного питания,	Вид деятельности: спортивно оздоровительная, познавательная,

	гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;	проблемно-ценностное общение. Формы организации: инструктаж по технике безопасности, тематическая беседа, сказкотерапия, релаксационный метод, создание ситуации взаимопомощи, взаимопроверка конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок
III	«Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата	Вид деятельности: спортивно оздоровительная, познавательная, проблемно-ценностное общение. Формы организации: инструктаж по технике безопасности, тематическая беседа, релаксационный метод, создание ситуации взаимопомощи, взаимопроверка решение ситуационных задач
IV	«Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона	Вид деятельности: спортивно оздоровительная, познавательная, проблемно-ценностное общение. Формы организации: инструктаж по технике безопасности, тематическая беседа, создание ситуации взаимопомощи, взаимопроверка
V	«Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма	Вид деятельности: спортивно оздоровительная, познавательная, проблемно-ценностное общение. Формы организации: инструктаж по технике безопасности, тематическая беседа, релаксационный метод, создание ситуации взаимопомощи, взаимопроверка, конкурсы рисунков
VI	«Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома	Вид деятельности: спортивно оздоровительная, познавательная, проблемно-ценностное общение. Формы организации: тематическая беседа, создание ситуации взаимопомощи, взаимопроверка
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода	Вид деятельности: спортивно оздоровительная, познавательная, проблемно-ценностное общение. Формы организации: инструктаж по технике безопасности, тематическая беседа, создание ситуации взаимопомощи, взаимопроверка

### 3. Тематическое планирование

#### 1 класс

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

#### 2 класс

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

#### 3 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего, час.
I	Введение «Вот мы и в школе».	4
II	Питание и здоровье	5
III	Моё здоровье в моих руках	7
IV	Я в школе и дома	6

V	Чтоб забыть про докторов	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	4
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	<i>Итого:</i>	<i>34</i>

#### 4 класс

№ п/п	Наименование разделов	Всего, час.
I	Введение «Вот мы и в школе».	4
II	Питание и здоровье	5
III	Моё здоровье в моих руках	7
IV	Я в школе и дома	6
V	Чтоб забыть про докторов	4
VI	Я и моё ближайшее окружение	4
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	<i>Итого:</i>	<i>34</i>

Пронумеровано, прошнуровано и  
скреплено печатью  
*С. В. Цур* ) листов



*С. В. Цур*  
С. В. Цур