

**Муниципальное общеобразовательное учреждение
Солнечная средняя общеобразовательная школа**

Программа
по внеурочной деятельности
(спортивно-оздоровительное направление)
«ЗДОРОВЕЙКА» 1-4 класс
Срок реализации - 4 года

разработчик: Яхина А. М., учитель технологии

п. Солнечный

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные и метапредметные 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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

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

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. **Регулятивные УУД:**

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации деятельности

1 класс

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».(8 ч.)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

1 класс 8 часов

Тема 1. Дорога к доброму здоровью

Тема 2 Здоровье в порядке - спасибо зарядке

Тема 3 В гостях у Мойдодыра; Кукольный спектакль; К. Чуковский «Мойдодыр»

Тема 4 Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контрольпраздник)

Раздел 2. Питание и здоровье (10ч.)

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.

1 класс – 10часов

Тема 1 Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»

Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю

Тема 3. Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)

Тема 4. Как и чем мы питаемся

Тема 5 Красный, жёлтый, зелёный (Текущий контроль знаний- викторина)

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках(14ч.)

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.

1 класс (14 часов)

Тема 1 Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим

- Тема 2. Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим
Тема 3 Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»
Тема 4 Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»
Тема 5 Как обезопасить свою жизнь
Тема 6 День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»
Тема 7 В здоровом теле здоровый дух Текущий контроль знаний(Викторина)

Раздел 4. Я в школе и дома (12ч.)

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.

1 класс (12 часов)

- Тема 1 Мой внешний вид –залог здоровья .
Тема 2 Зрение – это сила
Тема 3 Осанка – это красиво
Тема 4 Весёлые переменки
Тема 5 Здоровье и домашние задания
Тема 6 Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим Текущий контроль знаний.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (8ч.)

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

1 класс (8 часов)

- Тема 1 Хочу остаться здоровым
Тема 2. Вкусные и полезные вкусы
Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть»
Тема 4«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Текущий контроль знаний- круглый стол

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение 6 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.

1 класс (6 часов)

- Тема 1 Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»
Тема 2. Вредные и полезные привычки.
Тема 3 Я б в спасатели пошел” Текущий контроль знаний- ролевая игра

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (8ч.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1 класс (8 часов)

Тема 1 Опасности летом (просмотр видео фильма)

Тема 2.Первая доврачебная помощь

Тема 3 Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»

Тема 4 Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний- диагностика.

2 класс

I Введение «Вот мы и в школе». (8)

Что мы знаем о ЗОЖ

По стране Здоровейке

В гостях у Мойдодыра

Я хозяин своего здоровья

II Питание и здоровье (10)

Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.

Культура питания. Этикет.

Спектакль «Я выбираю кашу»

«Что даёт нам море»

Светофор здорового питания

III Моё здоровье в моих руках (14)

Сон и его значение для здоровья человека

Закаливание в домашних условиях

День здоровья

«Будьте здоровы»

Иммунитет

Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

Спорт в жизни ребёнка.

Слагаемые здоровья

IV Я в школе и дома (12)

Я и мои одноклассники

Почему устают глаза?

Гигиена позвоночника. Сколиоз

Шалости и травмы

«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление

Умники и умницы

V Чтоб забыть про докторов (8)

С. Преображенский «Огородники»

Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)

День здоровья

«Самый здоровый класс»

«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы

VI Я и моё ближайшее окружение (6)

Мир эмоций и чувств.

Вредные привычки

«Веснянка»

В мире интересного

VII «Вот и стали мы на год взрослей» (8)

Я и опасность.

Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»

Первая помощь при отравлении

Наши успехи и достижения

3 класс

I Введение «Вот мы и в школе». (8)

«Здоровый образ жизни, что это?»

Личная гигиена

В гостях у Мойдодыра

«Остров здоровья»

II Питание и здоровье (10)

Игра «Смак»

Правильное питание – залог физического и психологического здоровья

Вредные микробы

Что такое здоровая пища и как её приготовить

«Чудесный сундучок»

III Моё здоровье в моих руках (14)

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 укреплять свое здоровье”.

Экскурсия «Природа – источник здоровья»

«Моё здоровье в моих руках»

IV Я в школе и дома (12)

Мой внешний вид –залог здоровья

«Добrorечие»

Спектакль С. Преображнский «Капризка»

«Бесценный дар- зрение».

Гигиена правильной осанки

«Спасатели , вперёд!»

V Чтоб забыть про докторов (8)

Шарль Перро «Красная шапочка»

Движение это жизнь

День здоровья

«Дальше, быстрее, выше»

«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности

VI Я и моё ближайшее окружение (6)

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 мире интересного.

VII «Вот и стали мы на год взрослей» (8)

Я и опасность.

Лесная аптека на службе человека

Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

Чему мы научились и чего достигли

4 класс

I Введение «Вот мы и в школе». (8)

«Здоровье и здоровый образ жизни»

Правила личной гигиены

Физическая активность и здоровье

Как познать себя

II Питание и здоровье (10)

Питание необходимое условие для жизни человека

Здоровая пища для всей семьи

Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

Секреты здорового питания. Рацион питания

«Богатырская силушка»

III Моё здоровье в моих руках (14)

Домашняя аптечка

«Мы за здоровый образ жизни»

Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

«Береги зрение с молодю».

Как избежать искривления позвоночника

Отдых для здоровья

Умеем ли мы отвечать за своё здоровье

IV Я в школе и дома (12)

«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

«Класс не улица ребята

И запомнить это надо!»

Кукольный спектакль

«Спеши делать добро»

Что такое дружба? Как дружить в школе?

Мода и школьные будни

Делу время , потехе час.

V Чтоб забыть про докторов (8)

Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

День здоровья

«За здоровый образ жизни»

Кукольный спектакль

Преображенский «Огородники»

«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы

VI Я и моё ближайшее окружение (6)

Размышление о жизненном опыте

Вредные привычки и их профилактика

Школа и моё настроение

В мире интересного.

VII «Вот и стали мы на год взрослей» (8)

Я и опасность.

Игра «Мой горизонт»

Гордо реет флаг здоровья

3. Тематическое планирование

1 класс

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

Категория слушателей: обучающиеся 1 класса

Режим занятий: 2 часа в неделю, 66 часов в год

№ п/п	Содержание учебного предмета	Основные виды учебной деятельности обучающихся
I	Введение «Вот мы и в школе». (8)	Дорога к доброму здоровью Здоровье в порядке - спасибо зарядке В гостях у Мойдодыра; Кукольный спектакль; К. Чуковский «Мойдодыр» Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль праздник)
II	Питание и здоровье (10)	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

		<p>минеральной воде. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» Культура питания. Приглашаем к чаю Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться) Как и чем мы питаемся Красный, жёлтый, зелёный (Текущий контроль знаний- викторина)</p>
III	Моё здоровье в моих руках (14)	<p>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.</p> <p>Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим . Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» Как обезопасить свою жизнь День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» В здоровом теле здоровый дух Текущий контроль знаний(Викторина)</p>
IV	Я в школе и дома (12)	<p>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.</p> <p>Мой внешний вид –залог здоровья . Зрение – это сила Осанка – это красиво Весёлые переменки Здоровье и домашние задания Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим Текущий контроль знаний.</p>
V	Чтоб забыть про докторов (8)	<p>Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". Хочу остаться здоровым . Вкусные и полезные вкусоности День здоровья «Как хорошо здоровым быть»</p>

		«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Текущий контроль знаний- круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение (6)	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. Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» Вредные и полезные привычки. Я б в спасатели пошел” Текущий контроль знаний- ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей» (8)	Опасности летом (просмотр видео фильма) Первая доврачебная помощь Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка» Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний- диагностика
	Итого: (66)	

2 класс

№ п/п	Содержание учебного предмета	Основные виды учебной деятельности обучающихся
I	Введение «Вот мы и в школе». (8)	Что мы знаем о ЗОЖ По стране Здоровейке В гостях у Мойдодыра Я хозяин своего здоровья
II	Питание и здоровье (10)	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. Культура питания. Этикет. Спектакль «Я выбираю кашу» «Что даёт нам море» Светофор здорового питания
III	Моё здоровье в моих руках (14)	Сон и его значение для здоровья человека Закаливание в домашних условиях День здоровья «Будьте здоровы» Иммунитет Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

		Спорт в жизни ребёнка. Слагаемые здоровья
IV	Я в школе и дома (12)	Я и мои одноклассники Почему устают глаза? Гигиена позвоночника. Сколиоз Шалости и травмы «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление Умники и умницы
V	Чтоб забыть про докторов (8)	С. Преображенский «Огородники» Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков) День здоровья «Самый здоровый класс» «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы
VI	Я и моё ближайшее окружение (6)	Мир эмоций и чувств. Вредные привычки «Веснянка» В мире интересного
VII	«Вот и стали мы на год взрослей» (8)	Я и опасность. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы» Первая помощь при отравлении Наши успехи и достижения
	Итого: (68)	

3 класс

№ п/п	Содержание учебного предмета	Основные виды учебной деятельности обучающихся
I	Введение «Вот мы и в школе». (8)	«Здоровый образ жизни, что это?» Личная гигиена В гостях у Мойдодыра «Остров здоровья»
II	Питание и здоровье (10)	Игра «Смак» Правильное питание –залог физического и психологического здоров

		<p>Вредные микробы Что такое здоровая пища и как её приготовить «Чудесный сундучок»</p>
III	Моё здоровье в моих руках (14)	<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 укреплять свое здоровье”. Экскурсия «Природа – источник здоровья» «Моё здоровье в моих руках»</p>
IV	Я в школе и дома (12)	<p>Мой внешний вид –залог здоровья «Доброречие» Спектакль С. Преображнский «Капризка» «Бесценный дар- зрение». Гигиена правильной осанки «Спасатели , вперёд!»</p>
V	Чтоб забыть про докторов (8)	<p>Шарль Перро «Красная шапочка» Движение это жизнь День здоровья «Дальше, быстрее, выше» «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности</p>
VI	Я и моё ближайшее окружение (6)	<p>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 мире интересного.</p>
VII	«Вот и стали мы на год взрослей» (8)	<p>Я и опасность. Лесная аптека на службе человека Игра «Не зная броду, не суйся в воду» Чему мы научились и чего достигли</p>
	Итого: (68)	

4 класс

№ п/п	Содержание учебного предмета	Основные виды учебной деятельности обучающихся
I	Введение «Вот мы и в школе». (8)	«Здоровье и здоровый образ жизни» Правила личной гигиены Физическая активность и здоровье Как познать себя
II	Питание и здоровье (10)	Питание необходимое условие для жизни человека Здоровая пища для всей семьи Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Секреты здорового питания. Рацион питания «Богатырская силушка»
III	Моё здоровье в моих руках (14)	Домашняя аптечка «Мы за здоровый образ жизни» Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» «Береги зрение с молодую». Как избежать искривления позвоночника Отдых для здоровья Умеем ли мы отвечать за своё здоровье
IV	Я в школе и дома (12)	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» «Класс не улица ребята И запомнить это надо!» Кукольный спектакль «Спеши делать добро» Что такое дружба? Как дружить в школе? Мода и школьные будни Делу время , потехе час.
V	Чтоб забыть про докторов (8)	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься День здоровья «За здоровый образ жизни» Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»

		«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы
VI	Я и моё ближайшее окружение (6)	Размышление о жизненном опыте Вредные привычки и их профилактика Школа и моё настроение В мире интересного.
VII	«Вот и стали мы на год взрослей» (8)	Я и опасность. Игра «Мой горизонт» Гордо реет флаг здоровья «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
	Итого: (68)	