

**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
"Кондратовская средняя общеобразовательная школа"  
Беловского района Курской области**

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО  
классных руководителей  
Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_ Глушенко Е.А.  
Протокол №1 от «02». 09. 2024г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по  
учебно – воспитательной  
работе \_\_\_\_\_ Клеймёнова  
А.М.

Протокол №1 заседания  
педагогического  
совета от « 02» 09.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы  
\_\_\_\_\_ Колодкина  
С.В.

Приказ № 91  
от «02» 09. 2024 г.

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности**

(ЗАНЯТИЯ, НАПРАВЛЕННЫЕ НА УДОВЛЕТВОРЕНИЕ ИНТЕРЕСОВ И  
ПОТРЕБНОСТЕЙ ОБУЧАЮЩИХСЯ  
В ТВОРЧЕСКОМ И ФИЗИЧЕСКОМ РАЗВИТИИ, ПОМОЩЬ В САМОРЕАЛИЗАЦИИ,  
РАСКРЫТИИ И РАЗВИТИИ СПОСОБНОСТЕЙ И ТАЛАНТОВ)

**«Здоровейка»  
1 класс**

Составитель  
Клеймёнова Антонина Михайловна

с. Кондратовка 2024 год

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**

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

Представленная программа по внеурочной деятельности разработана для учащихся 1 класса, является адаптивной и опирается на следующие нормативные документы:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ.
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации. № 286 от 31 мая 2021 г «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».
3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации №569 от 18.07.2022 г «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования».
5. План внеурочной деятельности Кондратовской СОШ

### **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 курса внеурочной деятельности.**

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

### **Место курса в структуре внеурочной деятельности**

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю в течение 33 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.

### **Взаимосвязь с программой воспитания**

#### **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.

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.



## **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, подчеркивая 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.

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.

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 (6ч.)**

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.

Тема 1 Труд и здоровье

Тема 2.Наш мозг и его волшебные действия

Тема 3День 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»

Темаб «Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний-викторина

#### **Раздел 4. Я в школе и дома (6ч.)**

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.

Тема 1 Мой внешний вид –залог здоровья

Тема 2 «Доброречие»

Тема 3 Спектакль С. Преображнский «Капризка»

Тема 4«Бесценный дар- зрение»

Тема5 Гигиена правильной осанки

Темаб«Спасатели, вперёд!»Текущий контроль знаний

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

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

Тема 1 Шарль Перро «Красная шапочка»

Тема 2 Движение это жизнь

Тема 3День 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.

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» (2ч.)**

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

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»**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровью 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):

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;
- 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
- **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;

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).
- 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.

***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.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### «Здоровейка»

*1 класс*

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

Основное содержание по темам	Основное содержание	Деятельность обучающихся
<p><b>Введение «Вот мы и в школе». (4ч)</b>                      «Что мы знаем о ЗОЖ?»                      «По стране Здоровейке».                      «В гостях у Мойдодыра.»                      Я хозяин своего здоровья.</p>	<p>Теоретические сведения даются детям в форме кратких бесед. Беседа на тему: «Знакомство с бассейном».                      Основы закаливания организма.                      «Сведения о закаливании, профилактика простудных заболеваний».                      Профилактика простудных заболеваний.                      Профилактика травматизма на воде.                      Основные способы плавания.</p>	<p>Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.                      Предполагать, какая информация необходима.                      Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.                      Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.</p>
<p><b>Питание и здоровье.(5ч)</b>                      Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.                      Культура питания. Этикет.                      Спектакль «Я выбираю кашу».                      Что нам дает море.                      Светофор здорового питания.</p>	<p>Строение пищеварительной системы; основы рационального питания. Различать «полезные» и «вредные» продукты.                      Основы рационального питания; наименование продуктов, содержащих необходимые витамины.</p>	<p>Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.                      Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.                      При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.                      Составлять план выполнения задач.</p>
<p><b>Моё здоровье в моих руках. (7ч)</b>                      Сон и его значение.</p>	<p>Способы закаливания. О пользе и вреде солнечных лучей. Способы сохранения и</p>	<p>Формулировать самому простые правила поведения в природе.</p>



<p>Закаливание в домашних условиях.          День здоровья. Будьте здоровы.          Иммунитет.          Беседа «Как сохранить и укрепить своё здоровье».          Спорт в жизни ребёнка.          Слагаемые здоровья.</p>	<p>укрепления здоровья; способы          безопасного закаливания. Применять          полученные знания в жизненных          ситуациях.</p>	<p>Сопоставлять и отбирать информацию,          полученную из различных источников.          Учиться подтверждать аргументы          фактами.          Работая по плану, сверять свои действия с          целью и, при необходимости, исправлять          ошибки с помощью учителя.</p>
<p><b>Я в школе и дома. (6ч)</b>          Я и мои одноклассники.          Почему устают глаза.          Гигиена позвоночникаСколиоз.          Шалости и травмы.          Я сажусь за уроки.          Переутомление и утомление.</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>Испытывать чувство гордости за красоту          родной природы.          Добывать новые знания: находить ответы          на вопросы, используя учебник, свой          жизненный опыт и информацию,          полученную на уроке.          Умение донести свою позицию до других:          оформлять свою мысль в устной и          письменной речи.          Учиться совместно с учителем и другими          учениками давать эмоциональную оценку          деятельности класса на уроке.</p>
<p><b>Чтоб забыть про докторов. (5 ч)</b>          Рассказ С. Преображенский          «Огородники»          Как защитить себя от болезней.          (Выставка рисунков)          День здоровья. « Самый здоровый          класс»          Разговор о правильном питании.          Вкусные и полезные вкусности.</p>	<p>Особенности воздействия двигательной          активности на организм человека.          Строение пищеварительной системы;          основы рационального питания. Способы          сохранения и укрепления здоровья.</p>	<p>Вырабатывать в противоречивых          жизненных ситуациях правила поведения.          Перерабатывать полученную          информацию: делать выводы в результате          совместной работы всего класса.          Умение донести свою позицию до других:          оформлять свою мысль в устной и          письменной речи.          Определять и формулировать цель          деятельности на уроке с помощью          учителя.</p>

<p><b>Я и моё ближайшее окружение.</b> <b>(4ч)</b> Мир эмоций и чувств. Вредные привычки. Веснянка. В мире интересного.</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>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. Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.</p>
<p><b>«Вот и стали мы на год взрослей».</b> <b>(5ч)</b> Я и опасность. Чем и как можно отравиться. Рассказ А. Колобова «Красивые грибы» Первая помощь при отравлении. Наши успехи и достижения.</p>	<p>Общепринятые правила безопасного поведения. В гостях у природы. Грибы. Как оказать первую помощь при отравлении. Повторение правил здоровья. Памятка здоровых детей. Анализ ситуаций.</p>	<p>Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей. Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре). Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). Проговаривать последовательность действий на уроке.</p>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### «Здоровейка»

#### 1 класс

**Цель:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, развитие физических качеств с помощью подвижных игр.

**Режим занятий:** 1 час в неделю, 33 часа в год

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту	
1	«Вот мы и в школе». Русская народная игра «У медведя во бору»	02.09.2024		<a href="http://nachalka.info/">http://nachalka.info/</a>
2	Русская народная игра «Филин и пташка».	09.09.2024		<a href="http://www.proshkolu.ru">http://www.proshkolu.ru</a>
3	Русская народная игра «Горелки».	16.09.2024		<a href="http://www.proshkolu.ru">http://www.proshkolu.ru</a>
4	Русская народная игра «Кот и мышь».	23.09.2024		<a href="http://standart.edu.ru">http://standart.edu.ru</a> <a href="http://elektronbook.ru">http://elektronbook.ru</a>
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	30.09.2024		<a href="http://www.proshkolu.ru">http://www.proshkolu.ru</a>
6	Русская народная игра «Зарница»	07.10.2024		<a href="http://elektronbook.ru">http://elektronbook.ru</a> <a href="http://nachalka.info/">http://nachalka.info/</a>
7	Игры на развитие восприятия.	14.10.2024		<a href="http://nsportal.ru">http://nsportal.ru</a> <a href="http://www.proshkolu.ru">http://www.proshkolu.ru</a>

7	«Моё здоровье в моих руках» Упражнения и игры на внимание	21.10.2024		<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a> <a href="http://www.proshkolu.ru">http://www.proshkolu.ru</a>
8	Игры на развитие памяти.	11.11.2024		<a href="http://www.uchportal.ru">http://www.uchportal.ru</a> <a href="http://www.proshkolu.ru">http://www.proshkolu.ru</a>
9	Игры на развитие воображения.	18.11.2024		<a href="http://standart.edu.ru">http://standart.edu.ru</a> <a href="http://elektronbook.ru">http://elektronbook.ru</a>
10	Игры на развитие мышления и речи.	25.11.2024		<a href="http://standart.edu.ru">http://standart.edu.ru</a> <a href="http://elektronbook.ru">http://elektronbook.ru</a>
11	Игра «У медведя во бору»	02,12..2024		<a href="http://standart.edu.ru">http://standart.edu.ru</a> <a href="http://elektronbook.ru">http://elektronbook.ru</a>
12	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	09.12.2024		<a href="http://standart.edu.ru">http://standart.edu.ru</a> <a href="http://elektronbook.ru">http://elektronbook.ru</a>
	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	16.12.2024		<a href="http://www.proshkolu.ru">http://www.proshkolu.ru</a>
13	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	23.12.2024		<a href="http://www.proshkolu.ru">http://www.proshkolu.ru</a>
14	Игра с мячом «Охотники и утки».	28.12.2024		<a href="http://www.proshkolu.ru">http://www.proshkolu.ru</a>
15	Весёлые старты с мячом.	13.01.2024		<a href="http://www.proshkolu.ru">http://www.proshkolu.ru</a>
16	«Чтоб забыть про докторов» Игра «Волк во рву»	20.01.2024		<a href="http://standart.edu.ru">http://standart.edu.ru</a> <a href="http://elektronbook.ru">http://elektronbook.ru</a>
17	Весёлые старты со скакалкой	20.01.2024		<a href="http://standart.edu.ru">http://standart.edu.ru</a> <a href="http://elektronbook.ru">http://elektronbook.ru</a>
18	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	27.02.2024		<a href="http://elektronbook.ru">http://elektronbook.ru</a>
19	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	03.02.2024		<a href="http://elektronbook.ru">http://elektronbook.ru</a>
20	Игра «Белки, волки, лисы».	10.02.2024		<a href="http://elektronbook.ru">http://elektronbook.ru</a>
21	Игра «Совушка».	03.03.2024		<a href="http://www.proshkolu.ru">http://www.proshkolu.ru</a>

22	Игра «Удочка»	10.03.2024		<a href="http://www.proshkolu.ru">http://www.proshkolu.ru</a>
23	Игра «Перемена мест»	17.03.2024		<a href="http://www.proshkolu.ru">http://www.proshkolu.ru</a>
24	Игра «Салки с мячом».	24.03.2024		<a href="http://www.proshkolu.ru">http://www.proshkolu.ru</a>
25	Игра «Прыгай через ров»	07.04.2024		<a href="http://elektronbook.ru">http://elektronbook.ru</a>
26	Перестрелка	14.04.2024		<a href="http://elektronbook.ru">http://elektronbook.ru</a>
	Перестрелка	21.04.2024		<a href="http://elektronbook.ru">http://elektronbook.ru</a>
27	«Вот и стали мы на год взрослей» Перестрелка	29.04.2024		<a href="http://elektronbook.ru">http://elektronbook.ru</a>
28	Спортивный праздник.	05.05.2024		<a href="http://elektronbook.ru">http://elektronbook.ru</a>
29	«Мяч поднимай-мышцы укрепляй»	12.05.2024		<a href="http://www.proshkolu.ru">http://www.proshkolu.ru</a>
30	«Быстро мяч передавай-свою ловкость развивай»	19.05.2024		<a href="http://elektronbook.ru">http://elektronbook.ru</a>
31	«Я в руках её кручу и скачу, скачу, скачу»			<a href="http://www.proshkolu.ru">http://www.proshkolu.ru</a>
32	Игры с мячом			<a href="http://elektronbook.ru">http://elektronbook.ru</a>
33	Спортивный праздник			<a href="http://elektronbook.ru">http://elektronbook.ru</a>

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

1. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2015. - 85 с.
2. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2015. – № 11. – С. 75–78.
3. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2014. – 124 с.
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2017 г. – / Мастерская учителя.
5. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное