

**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 _____ Клейменова
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
Клейменова 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 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 (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»

Тема 5 Гигиена правильной осанки

Тема 6 «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 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.

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>Введение «Вот мы и в школе». (4ч) «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>Питание и здоровье.(5ч) 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>Моё здоровье в моих руках. (7ч) 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>Я в школе и дома. (6ч) 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>Чтоб забыть про докторов. (5 ч) 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>Я и моё ближайшее окружение. (4ч) 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>«Вот и стали мы на год взрослей». (5ч) 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		http://nachalka.info/
2	Русская народная игра «Филин и пташка».	09.09.2024		http://www.proshkolu.ru
3	Русская народная игра «Горелки».	16.09.2024		http://www.proshkolu.ru
4	Русская народная игра «Кот и мышь».	23.09.2024		http://standart.edu.ru http://elektronbook.ru
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	30.09.2024		http://www.proshkolu.ru
6	Русская народная игра «Зарница»	07.10.2024		http://elektronbook.ru http://nachalka.info/
7	Игры на развитие восприятия.	14.10.2024		http://nsportal.ru http://www.proshkolu.ru

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

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

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