

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №44  
с углубленным изучением отдельных предметов»

Приложение к ООП СОО  
Приказ № 114 от 28.08.2020 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ЗДОРОВЕЙКА»**

Составитель программы:  
Шумилова Н.К.,  
учитель начальных классов

Полысаево, 2020

## Содержание

№ п\п	Раздел рабочей программы	Страница
1	Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровейка»	3
2	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности	4
3	Тематическое планирование	8

Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования с учетом программ, включенных в её структуру.

Направление – спортивно-оздоровительное.

## **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровейка»**

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы начального общего образования отражают:

- ✓ различать основные нравственно-этические понятия;
- ✓ применять правила культурного поведения в обществе;
- ✓ соотносить поступок с моральной нормой (в школе, дома, в социуме);
- ✓ оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);
- ✓ применять навыки культурного поведения за столом;
- ✓ применять навыки личной гигиены;
- ✓ бережное и разумное отношение к своему здоровью;
- ✓ анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учётом;
- ✓ сопереживать чувствам других людей;
- ✓ выражать положительное отношение к процессу познания о здоровом образе жизни;
- ✓ проявлять терпение и доброжелательность в споре, доверие к собеседнику.

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы начального общего образования отражают:

- ✓ определять и формулировать цель деятельности;
- ✓ контролировать своё поведение в школе, дома, в гостях;
- ✓ планировать решение учебной задачи: выстраивать последовательность необходимых операций;
- ✓ организовывать подвижные игры со сверстниками;
- ✓ следить за чистотой и аккуратностью в одежде;
- ✓ использовать способы повышения работоспособности;
- ✓ корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учётом возникших трудностей и ошибок;
- ✓ проводить комплексы утренней зарядки, физминуток;
- ✓ определять последовательность действий при составлении режима дня;
- ✓ проявлять заботу о своём здоровье, ухаживать за своим организмом;
- ✓ правильно распределять время на работу и отдых;
- ✓ снимать утомление;
- ✓ оценивать результаты деятельности (чужой, своей);

- ✓ выявлять особенности (качества, признаки) различных объектов в процессе их рассматривания(наблюдения);
- ✓ анализировать результаты элементарных исследований, фиксировать их результаты;
- ✓ определять значимость здорового образа жизни, двигательной активности;
- ✓ иметь представление о том, как работают органы человека и зачем они нужны;
- ✓ определять факторы окружающей среды, влияющих на здоровье;
- ✓ воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения поставленной задачи;
- ✓ знать негативное влияние вредных привычек на организм человека;
- ✓ выполнять упражнения для развития физических навыков;
- ✓ различать «полезные» и «вредные» продукты;
- ✓ проверять информацию о здоровье, находить дополнительную информацию, используя справочную литературу;
- ✓ определять назначение физических упражнений;
- ✓ отличать подвижные игры от спортивных;
- ✓ презентовать подготовленную информацию о здоровье в наглядном и вербальном виде;
- ✓ знать, как и для чего необходимо питаться;
- ✓ определять признаки рационального питания;
- ✓ применять таблицы, схемы, модели для получения информации;
- ✓ сравнивать различные объекты;
- ✓ приводить доказательно примеры здорового образа жизни;
- ✓ устанавливать причинно-следственные связи между объектами;
- ✓ определять последовательность упражнений при составлении комплекса утренней зарядки;
- ✓ выбирать решение из нескольких предложенных, кратко обосновывать свой выбор.
- ✓ оформлять диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;
- ✓ слушать и понимать речь других;
- ✓ стремиться к взаимопониманию между людьми;
- ✓ применять навыки делового сотрудничества, работая в паре, группе;
- ✓ работать в команде;
- ✓ распределять роли в игре, в спектакле, инсценировке;
- ✓ составлять устные небольшие монологические высказывания.

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

Программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Будем здоровы!» состоит из 6-ти разделов:

- «Уроки Мойдодыра». Обучающиеся знакомятся с правилами личной гигиены.

- «Как живёт наш организм». Обучающиеся изучают особенности строения организма человека и его органов.
- «Правильное питание – залог здоровья». Обучающиеся знакомятся с правилами здорового питания.
- «Растём здоровыми». Обучающиеся изучают влияние здорового образа жизни на организм человека.
- «Сам себе я помогу и здоровье сберегу». У обучающихся развиваются навыки безопасного поведения.
- «Движение-это жизнь». У обучающихся развивается двигательная активность, формируется осознанная мотивация к занятиям физической культурой.

В содержании программы все разделы повторяются на протяжении 4-х лет обучения в школе, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, применению знаний о здоровом образе жизни на практике.

### 1 класс

#### 1. Уроки Мойдодыра

«Здравствуй, Здоровячок!»(знакомство со Здоровячком). «Мы в чистюлькине»(агра-путешествие в город Чистюлькин). Правило мытья рук. Как купаются птицы и животные. Особенности роста волос и уход за ними. Как следить за школьной одеждой. Правило чистки зубов. Инсценировка произведения К.И. Чуковского «Мойдодыр».

#### 2. Как живёт наш организм

Беседы «Наши органы», «Каким образом мы видим». Практическое занятие «Как нужно заботиться о глазах». Викторина «Как беречь зрение».

#### 3. Правильное питание-залог здоровья

Викторина «Зачем человек питается». «В гостях у Витаминов» (экскурсия в медкабинет или в аптеку).

#### 4. Растём здоровыми

«В здоровом теле - здоровый дух» (комплекс упражнений утренней гимнастики). Конкурс пословиц и поговорок о щедрости и жадности. Беседы по темам: «Кого можно назвать лжецом», «Почему дети говорят неправду», «Вредные и полезные привычки, причины их возникновения», «Почему люди плачут». Викторина «Почему сон – лучшее лекарство».

#### 5. Сам себе я помогу и здоровье сберегу

Тренинг безопасного поведения «Как правильно вести себя с незнакомыми людьми. Игра-соревнование «Я в безопасности». «Что нужно делать, если что-то болит» (экскурсия в медкабинет). «Смотрим телевизор» (игра «Полезно-вредно»). «Домашняя аптечка» (практическое занятие).

#### 6. Движение – это жизнь

Выполнение комплекса утренней гимнастики. Спортивно-развлекательные игры «Со спортом дружить - здоровым быть», «Успей занять своё место». Праздник «Мы – спортивные ребята».

## 2 класс

### 1. Уроки Мойдодыра

«Как ухаживать за руками», «Как ухаживать за ногами» (игра-практикум), «Кто больше» (игра-соревнование). Видеопрезентация «Кожа - надёжная защита организма». «Забота о коже» (практическое занятие).

### 2. Как живёт наш организм

Беседа «Как нос чувствует запахи», «Как мы говорим». «Почему болят зубы» (игра «Угадай-ка»). Практикум «Как ухаживать за зубами». Конкурс рисунков на асфальте «Ослепительная улыбка». «Надёжная опора нашего организма» (соревнование «Стройная спина», упражнения «За водой», «Препятствие»).

### 3. Правильное питание-залог здоровья

«Режим питания. Правила поведения за столом» (практическое занятие в школьной столовой). «Здоровая пища для всей семьи» (сказка о правильном питании, игра «Угадай-ка»). «Здоровье – овощи, ягоды, фрукты» (игра «Полезные или вредные продукты», выставка продуктов, содержащих витамины)

### 4. Растём здоровыми

«Невыдержанность» (тренинг «Умей сдерживаться»). «Источники загрязнения воды и воздуха» (видеофильм о воде). «Лесная аптека» (экскурсия в парк). «Как научиться соблюдать режим дня» (практикум «Мой режим»). «Твоё здоровье в твоих руках» (спортивная игра на спортплощадке).

### 5. Сам себе я помогу и здоровье сберегу

«Курить - здоровью вредить» (представление спектакля «Возвращение Гулливера» (сказка про курение). Игра-упражнение «Сорняки и розы»). «Посеешь привычку - пожнёшь характер» (практическое занятие «Роль рекламы на формирование вредных привычек», игра-кричалка «Разрешается-запрещается»). Тренинг безопасного поведения (на спортплощадке).

### 6. Движение – это жизнь

Подвижная игра «Прыгающие воробышки». «Путешествие по стране Здоровья» (путешествие по станциям здоровья, где учащиеся применяют теоретические знания и практические навыки по сохранению и укреплению здоровья).

## 3 класс

### 1. Уроки Мойдодыра

Игра-путешествие «В гостях у Гигиены». «Где чистота, там здоровье!» (сценка «Волшебная щёточка», конкурс загадок, игра «Полезно-вредно»).

### 2. Как живёт наш организм

«Скелет – наша опора» ( кроссворд «Скелет», упражнения для формирования правильной осанки). «Ослепительная улыбка»(игра «Найди верный ответ», конкурс рисунков о продуктах, полезных для зубов). Видеопрезентация «Как мы слышим». Как беречь орган слуха (экскурсия в медкабинет).

3. *Правильное питание-залог здоровья*

«Быть может еда, прибавляет года»(блиц-опрос учащихся 2-х,4-х классов). «Самые полезные продукты» (соревнование «Собери корзинку», конкурс загадок о продуктах). «Стоит ли верить рекламе?» (видеопрезентация «Что нам рекламируют», составление рекламы полезных продуктов по группам и её представление)

4. *Растём здоровыми*

Тренинг «Как сохранить и укрепить своё здоровье». «Сезонные изменения в природе и их влияние на здоровье» (игра-соревнование «Кто больше покажет»). «Труд и отдых»(беседа «Почему человеку необходимо отдыхать», тренинг «Как я отдыхаю». «Здоровье – богатство на все времена»(инсценировка сказки «В трёх соснах заблудились»).

5. *Сам себе я помогу и здоровье сберегу*

«Как организм защищает себя» (экскурсия в медкабинат). «Первая помощь при ушибах и порезах» (практическое занятие). «Опасность в нашем доме» (практическое занятие «Если кто-то постучался...»). «Правила безопасного поведения на улице, в транспорте» (викторина «Как вести себя на улице. В транспорте», экскурсия по городу).

6. *Движение – это жизнь*

Спортивная эстафета «Спорт любить – здоровым быть». Народные игры на спортплощадке. Игра-эстафета «Быстрее, выше, сильнее». Спортивное соревнование «Эстафета Здоровячков» в спортзале.

#### 4 класс

1. *Уроки Мойдодыра*

«Советы доктора Воды» (инсценировка стихотворения А. Барто из серии «Самовар»). «Гигиена одежды» (игра-соревнование «Я опрятен и аккуратен»).

2. *Как живёт наш организм*

«Заседание клуба Здоровячков» (в спортзале). Командная игра «Что? Где? Когда?». «Как сохранить и укрепит своё здоровье» (спортивная эстафета). «Соблюдаешь режим - бережёшь здоровье» (тренинг).

3. *Правильное питание-залог здоровья*

«Секреты здорового питания» (практическое занятие «Составление меню»). «Как и что мы едим» (игра «Мы идём в магазин»). «Витамины – наши друзья и помощники» (конкурсная программа). «Кто такие микробы» (видеопрезентация «Микробы», игра «Угадай-ка»). «Здоровое питание – отличное настроение» (экскурсия в школьную столовую).

4. *Растём здоровыми*

«Здоровье в порядке – спасибо зарядке» (комплекс утренней гимнастики). «Полезные и вредные привычки» (игра «Давай поговорим», игра «Данет», «Комплемент»). «Моя жизнь – радуга» (соревнование «Выбери правильное решение»). «Крепок телом – богат и делом» (спортивная эстафета).

5. *Сам себе я помогу и здоровье сберегу*

«Оказание первой помощи» (кроссворд «Наши органы», практическая работа «Первая помощь при переломах»). Беседа «Что такое переутомление и как его избежать». «Как защитить себя от болезни» (практическое занятие на улице).

6. *Движение – это жизнь*

Игры «Через кочки и пенёчки», «Горелки». Спортивное путешествие на спортплощадке.

**Форма организации:** беседа, демонстрация видеопрезентаций, игры, викторины, экскурсии, творческие конкурсы, спортивные соревнования, путешествия, тренинги, заочные путешествия, проектная деятельность.

**Виды деятельности:** спортивно-оздоровительная, познавательная деятельность, проблемно — ценностное общение.

### 3. Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов			
		1 класс	2 класс	3 класс	4 класс
1.	Уроки Мойдодыра	4	6	3	3
2.	Как живёт наш организм	5	8	5	8
3.	Правильное питание-залог здоровья	4	4	5	8
4.	Растём здоровыми	4	8	7	8
5.	Сам себе я помогу и здоровье сберегу	7	5	9	5
6.	Движение – это жизнь	4	3	5	2
<b>Итого</b>		<b>33</b>	<b>35</b>	<b>35</b>	<b>35</b>