

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

Приложение к ООП НОО
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
Итого		33	35	35	35