


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей-интернат (школа для одаренных детей) г. Буинска Республики Татарстан»

Рассмотрено  
Руководитель МО  
  
/Крaшениникова А.М./  
Протокол № 1  
от «29» августа 2019 г.

Согласовано  
Заместитель директора по УР  
  
/Белова Н.М./  
от «31» августа 2019 г.

Утверждаю  
Директор  
МБОУ «Лицей-интернат  
г. Буинска РТ»  


/Абзалов И.И.  
Приказ № 52  
от «31» августа 2019 г.



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
«Здоровейка»  
(спортивно-оздоровительное направление)  
(1-4 класс)**

Составитель: Карлова Светлана Арсентьевна, учитель высшей квалификационной категории

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «31» августа 2019 г.

г. Буинск  
2019 г.

## **I. Пояснительная записка**

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровейка» разработана для обучающихся 1-4 классов и составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, с учётом концепции духовно-нравственного воспитания и планируемых результатов освоения образовательной программы начального общего образования.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты.

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 направлена 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.

Основная идея программы заключается в мотивации учащихся 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 укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у учащихся 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 рассчитана на 1 год для учащихся 1-4-х классов. Занятия проводятся 1 раз в неделю, во второй половине дня по 40 минут (34 часа).

### **Цели и задачи программы.**

#### **Цель:**

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.

**Задачи:****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;

**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.

**Воспитание:**

положительных установок к ведению здорового образа жизни; полезных привычек, связанных со здоровым образом жизни.

Для реализации программы «Здоровейка» необходима материально-техническая база:

**1. Учебные пособия:**

-«Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;

-измерительные приборы: весы, часы и их модели.

**1. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:**

компьютер, мультимедийный проектор.

Спортивный инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Канат;

Кегли или городки;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Гимнастическая стенка;

Гимнастические скамейки;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Секундомер;

Маты;

Ракетки;

Обручи

## Планируемые результаты освоения обучающимися курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

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):

### 1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- 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 занятии.

### 2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### **3. Коммуникативные УУД:**

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

### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

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

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности учащиеся должны

#### **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

#### **уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- заботиться о своем здоровье;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья;
- отвечать за свои поступки;

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

## **II. Содержание программы**

Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Перечисленные разделы способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания 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 «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.

1. **«Вот мы и в школе». (4 ч)**  
«Здоровый образ жизни, что это?». Личная гигиена. В гостях у Мойдодыра. «Остров здоровья».
2. **Питание и здоровье (5 ч)**  
Игра «Смак». Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Вредные микробы. Что такое здоровая пища и как её приготовить. «Чудесный сундучок».
3. **Моё здоровье в моих руках (7 ч)**  
Труд и здоровье. Наш мозг и его волшебные действия. День здоровья. «Хочу остаться здоровым». Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Экскурсия «Природа – источник здоровья». «Моё здоровье в моих руках».
4. **Я в школе и дома. (6 ч)**  
Мой внешний вид – залог здоровья. «Доброречие». С. Преображнский «Капризка». «Бесценный дар - зрение». Гигиена правильной осанки. «Спасатели, вперед!».
5. **Чтоб забыть про докторов. (4 ч)**  
Шарль Перро «Красная шапочка». Движение это жизнь. День здоровья «Дальше, быстрее, выше». «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности.
6. **Я и моё ближайшее окружение (4 ч)**  
Мир моих увлечений. Вредные привычки и их профилактика. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. С.Пушкин «Сказка о рыбаке...». В мире интересного.
7. **«Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч)**  
Я и опасность. Лесная аптека на службе человека. Игра «Не зная броду, не суйся в воду». Чему мы научились и чего достигли..

<b>Формы проведения занятия и виды деятельности</b>	<b>Тематика</b>
Игры	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим “Я б в спасатели пошел” «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека» Смак
Беседы	Полезные и вредные продукты. Гигиена правильной осанки «Доброречие». Мой внешний вид – залог здоровья.

	<p>Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни. Как защититься от простуды и гриппа.</p>
Тесты и анкетирование	<p>Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли «Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»</p>
Круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений
Школьные конференции	В мире интересного
Просмотр тематических видеофильмов	<p>«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.</p>
Экскурсии	<p>«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»</p>
Дни здоровья, спортивные мероприятия	<p>«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» «За здоровый образ жизни»</p>
Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	<p>В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»</p>
Решение ситуационных задач	<p>Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки</p>
Театрализованные представления, кукольный театр	<p>Русская народная сказка «Волк и семеро козлят», «Снегурочка». Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спешите делать добро» Шарль Перро «Красная шапочка»</p>
Участие в конкурсах «Разговор о правильном питании»	<p>«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусы»</p>



питании»	«Хлеб всему голова» «Что даёт нам море»
----------	--

### III. Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Тема занятий	Кол-во часов
<b>Введение «Вот мы и в школе». (4 ч)</b>		
1.	«Здоровый образ жизни, что это?»	1
2.	Личная гигиена.	1
3.	В гостях у Мойдодыра.	1
4.	«Остров здоровья».	1
<b>Питание и здоровье (5 ч)</b>		
5.	Питание необход-ое условие для жизни человека. Игра «Смак».	1
6.	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья.	1
7.	Вредные микробы.	1
8.	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1
9.	Чудесный сундучок».	1
<b>Моё здоровье в моих руках (7 ч)</b>		
10.	Экскурсия «Природа – источник здоровья».	1
11.	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1
12.	День здоровья. «Хочу остаться здоровым».	1
13.	Наш мозг и его волшебные действия.	1
14.	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1
15.	Труд и здоровье.	1
16.	«Моё здоровье в моих руках».	1
<b>Я в школе и дома (6 ч)</b>		
17.	Мой внешний вид – залог здоровья.	1
18.	«Доброречие».	1
19.	С. Преображнский «Капризка».	1
20.	«Бесценный дар - зрение».	1
21.	Гигиена правильной осанки.	1
22.	«Спасатели, вперёд!»	1
<b>Чтоб забыть про докторов (4 ч)</b>		
23.	Шарль Перро «Красная шапочка»	1
24.	Движение это жизнь	1
25.	День здоровья_«Дальше, быстрее, выше»	1
26.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1
<b>Я и моё ближайшее окружение (4 ч)</b>		
27.	Мир моих увлечений	1
28.	Вредные привычки и их профилактика	1
29.	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. С.Пушкин «Сказка о рыбаке...»	1
30.	В мире интересного.	1
<b>«Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч)</b>		
31.	Я и опасность.	1

32.	Лесная аптека на службе человека.	1
33.	Игра «Не зная броду, не суйся в воду».	1
34.	Чему мы научились и чего достигли.	1
	Всего	34