





<p>«Согласовано» Руководитель МО</p> <p> подпись /Кудрявцева Н.Е./ ФИО</p> <p>Протокол № <u>1</u> от «<u>30</u>» <u>08</u> 2023г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по ВР МОУ «СОШ № 102»</p> <p> подпись /Рябцева О.В./ ФИО</p> <p>«<u>31</u>» <u>08</u> 2023г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «СОШ № 102»</p> <p> подпись /Коженикова Н.Ю./ ФИО</p> <p>Приказ № <u>314-0</u> от «<u>31</u>» <u>08</u> 2023г.</p> 
---	---	--

**Рабочая программа внеурочной деятельности
(физкультурно-оздоровительное направление)
кружок «Здоровейка»**

Срок реализации: 1 год

Возраст: 1 класс

Составитель: Елесина М. А.

Программа оставлена на основе

- на основе авторской программы «Уроки здоровья для первоклассников» Л.А.Обуховой, Н.А.Лемяскиной
- Программа разработана на основе Концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России. - М.: Просвещение, 2021

Саратов, 2023

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровейка» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, Основной образовательной программы начального общего образования, на основе авторской программы «Уроки здоровья для первоклассников» Л.А.Обуховой, Н.А.Лемяскиной. Программа разработана на основе Концепции духовно-нравственного развития и воспитания гражданина России. - М.: Просвещение, 2021., Примерной программы внеурочной деятельности.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» направлена на снижение следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников.

Цель программы: создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья; формирование необходимых знаний, умений и навыков, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни; использование полученных знаний в практике с целью улучшения состояния собственного здоровья.

Задачи программы:

- формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
- сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста;
- воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье

Всего на изучение курса «Здоровейка» в 1 классе отводится 33 ч – (1 ч. в неделю).

Планируемые результаты освоения обучающимися

программы 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.

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 :

1. Регулятивные УУД:

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).

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 уроке.

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 учебника, 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 обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Содержание занятий.

Тема 1. Дружи с водой. Советы доктора Воды. (2ч.)

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

Друзья Вода и Мыло. Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

Тема 2. Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека.(1ч.)

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

Тема 3. Уход за ушами. Чтобы уши слышали. (1 ч.)

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

Тема 4. Уход за зубами. Почему болят зубы. (3 ч.)

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

Чтобы зубы были здоровыми.

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пицца. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

Тема 5. Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека. (1ч)

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

Тема 6. Забота о коже. Зачем человеку кожа.(3ч)

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

Если кожа повреждена. Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

Тема 7. Как следует питаться. (2 ч.)

Питание – необходимое условие для жизни человека. Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку». Здоровая пища для всей семьи.

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

Тема 8. Как сделать сон полезным. Сон – лучшее лекарство.(1ч.)

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

Тема 9. Настроение в школе. Как настроение, школьник? (1ч.)

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.

Тема 10. Настроение после школы. Я пришёл из школы. (1ч.)

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

Тема 11. Поведение в школе. Я – ученик. Хочу и надо. (2ч.)

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

Тема 12. Вредные привычки. Моё здоровье в моих руках. Мой внешний вид – залог здоровья. (2ч.)

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

Тема 13. Мышцы, кости и суставы. Скелет – наша опора. (2 ч.)

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи. Осанка – это красиво!

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

Тема 14. Как закаляться? Если хочешь быть здоров. (1 ч.)

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

Тема 15. Как правильно вести себя на воде? Правила безопасности на воде. (1 ч.)

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

Тема 16. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. (2 ч)

Составление режима дня первоклассника.

Тема 17. Весёлые переменки. Как переменку сделать весёлой? (2 ч.)

Тема 18. Игры народов России Разучиваем игры наших предков.(2 ч.)

Тема 19. Подвижные игры. (2ч)

Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

Тема 20. Чему мы научились? (1ч)

Итоговое занятие.

Формы обучения:

- групповая, коллективная, парная;
- тематические занятия;
- игровые уроки;
- конкурсы, викторины на лучшее знание правил поведения;
- подготовка и проведение игр и праздников;
- разработка проектов;
- организация экскурсий.

Календарно - тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата план	Дата факт
1.	Советы доктора Воды.	1	05.09	
2.	Друзья Вода и Мыло	1	12.09	
3.	Глаза – главные помощники человека	1	19.09	
4.	Чтобы уши слышали	1	26.09	
5.	Почему болят зубы?	1	03.10	
6.	Чтобы зубы были здоровыми	1	10.10	
7.	Как сохранить улыбку красивой.	1	17.10	
8.	«Рабочие инструменты человека»	1	24.10	
9.	Зачем нужна человеку кожа?	1	07.11	
10.	Надежная защита организма	1	14.11	
11.	Если кожа повреждена	1	21.11	
12.	Питание – необходимое условие для жизни человека	1	28.11	
13.	Здоровая пища для всей семьи	1	05.12	
14.	Сон – лучшее лекарство.	1	12.12	
15.	Как настроение?	1	19.12	
16.	Я пришёл из школы	1	26.12	
17.	Я- ученик.	1	09.01	
18.	Хочу и надо.	1	16.01	
19.	Вредные привычки	1	23.01	
20.	Моё здоровье – в моих руках.	1	30.01	
21.	Скелет - наша опора.	1	06.02	
22.	Осанка – это красиво.	1	27.02	
23.	Если хочешь быть здоров...	1	05.03	
24.	Правила безопасности на воде.	1	12.03	
25.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1	19.03	
26.	Мой режим дня	1	02.04	
27.	Весёлые переменки	1	09.04	
28.	Игры на перемене	1	16.04	
29.	Игры народов России	1	23.04	
30.	Игры народов России	1	30.04	
31.	Подвижные игры	1	07.05	
32.	Доктора природы	1	14.05	
33.	Чему мы научились?	1	21.05	

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровейка» в рамках спортивно-оздоровительного направления разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Основной образовательной программой начального общего образования школы.

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни учащихся, способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения Основной образовательной программы начального общего образования.

Цель:

Сформировать установки на ведение здорового образа жизни, обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

- ознакомить с необходимыми знаниями по здоровому образу жизни;
- сформировать мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Данная программа предназначена для учащихся 1 класса, рассчитана на 33 часа в год, на проведение 1 часа в неделю.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры.

Планируемые результаты освоения курса

Личностными результатами программы внеурочной деятельности «Здоровейка» является формирование следующих умений:

- осознание необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- сознательное отношение к собственному здоровью во всех его проявлениях.

Метапредметными результатами являются:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности.
- Проговаривать последовательность действий.

- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем).

Коммуникативные УУД:

- Уметь 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.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.

Прогнозируемые результаты:

Внеурочная деятельность ориентирована на достижение воспитательных результатов трёх уровней.

Первый уровень результатов – приобретение школьниками социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения результатов первого уровня используются следующие формы деятельности: познавательные беседы, познавательные путешествия, просмотр электронных программ, веселые физминутки, коммуникативные упражнения, экскурсии.

Второй уровень результатов – формирование позитивного отношения к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом.

Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия, игровые упражнения, практикум, коммуникативные упражнения.

Третий уровень результатов – приобретение опыта самостоятельного общественного действия.

Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы деятельности: игры-соревнования, сюжетно-ролевые игры, тренинги.

В 1 классе возможно достижение результатов первого уровня.

Содержание курса:

Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе» (4ч.)

Тема 1. Дорога к доброму здоровью. *Тема 2.* Здоровье в порядке - спасибо зарядке.

Тема 3. В гостях у Мойдодыра. К. Чуковский «Мойдодыр».

Тема 4. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».

(Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма).

Раздел 2. Питание и здоровье (5ч.)

Тема 1. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».

Тема 2. Культура питания.

Тема 3. Ю. Тувим «Овощи». Кукольный театр. Умеем ли мы правильно питаться.

Тема 4. Как и чем мы питаемся.

Тема 5. Красный, желтый, зелёный. Викторина.

(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).

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (7ч.)

Тема 1. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.

Тема 2. Полезные и вредные продукты.

Тема 3. Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк».

Тема 4. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».

Тема 5. Как обезопасить свою жизнь.

Тема 6. День здоровья «Мы болезни победим, быть здоровыми хотим».

Тема 7. В здоровом теле здоровый дух.

(Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.)

Раздел 4. Я в школе и дома (6ч.)

Тема 1. Мой внешний вид -залог здоровья.

Тема 2. Зрение - это сила.

Тема 3. Осанка - это красиво.

Тема 4. Весёлые перемены.

Тема 5. Здоровье и домашние задания.

Тема 6. Игра «Быть здоровыми хотим, все болезни победим».

(Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.)

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

Тема 1. Хочу остаться здоровым.

Тема 2. Вкусные и полезные вкусы.

Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть».

Тема 4. Как сохранить и укрепить свое здоровье.

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

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (3ч.)

Тема 1. Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение».

Тема 2. Вредные и полезные привычки.

Тема 3. Игра «Я б в спасатели пошел».

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома, формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4ч.)

Тема 1. Опасности летом (просмотр видео фильма).

Тема 2. Первая доврачебная помощь.




Тема 3. Вредные и полезные растения. Кукольный театр. Русская народная сказка

«Репка» *Тема 4.* Чему мы научились за год. Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Дата	
			план	факт
I.	Введение «Вот мы и в школе»	4		
1	Дорога к доброму здоровью.	1	6.09	
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	1	13.09	
3	В гостях у Мойдодыра. К. Чуковский «Мойдодыр».	1	20.09	
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».	1	27.09	
II.	Питание и здоровье	5		
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков	1	4.10	
6	Культура питания. Приглашаем к чаю.	1	11.10	
7	Ю.Тувим «Овощи» Умеем ли мы правильно питаться.	1	18.10	
8	Как и чем мы питаемся.	1	25.10	
9	Красный, жёлтый, зелёный. Викторина.	1	8.11	
III.	Моё здоровье в моих руках	7		
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1	15.11	
11	Полезные и вредные продукты.	1	22.11	
12	Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк».	1	29.11	
13	Экскурсия «Сезонные изменения».	1	6.12	
14	Как обезопасить свою жизнь.	1	13.12	
15	День здоровья «Мы болезни победим, быть здоровыми хотим».	1	20.12	
16	В здоровом теле здоровый дух.	1	27.12	
IV.	Я в школе и дома	6		
17	Мой внешний вид - залог здоровья.	1	10.01	
18	Зрение - это сила.	1	17.01	
19	Осанка - это красиво.	1	24.01	
20	Весёлые перемены.	1	31.01	
21	Здоровье и домашние задания.	1	7.02	
22	Игра «Быть здоровыми хотим, все болезни победим».	1	14.02	
V.	Чтоб забыть про докторов	4		
23	Хочу остаться здоровым.	1	28.02	

24	Вкусные и полезные вкусоности.	1	6.03	
25	День здоровья «Как хорошо здоровым быть».	1	13.03	
26	Как сохранять и укреплять свое здоровье.	1	20.03	
VI.	Я и моё ближайшее окружение	3		
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу.	1	3.04	
28	Вредные и полезные привычки.	1	10.04	
29	Игра «Я б в спасатели пошел».	1	17.04	
VII.	«Вот и стали мы на год взрослей»	4		
30	Опасности летом (просмотр видео фильма).	1	24.04	
31	Первая доврачебная помощь.	1	8.05	
32	Вредные и полезные растения. Русская сказка «Репка».	1	16.05	
33	Чему мы научились за год.	1	23.05	

<p>«Согласовано» Руководитель МО  /Кудрявцева Н.Е./ подпись ФИО Протокол № 1 от 30 августа 2023г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по ВР МОУ «СОШ № 102 »  /Рябцева О.В./ подпись ФИО «31» 08 2023г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МОУ «СОШ № 102 »  /Кожевникова Н.Ю./ подпись ФИО Приказ № 34 от 31.08.2023 «31» 08 2023г.</p>
---	--	---



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Здоровейка»
(уч. Яковлева И.В.)**

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровейка» в рамках спортивно-оздоровительного направления разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Основной образовательной программой начального общего образования школы.

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни учащихся, способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения Основной образовательной программы начального общего образования.

Цель:

Сформировать установки на ведение здорового образа жизни, обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

- ознакомить с необходимыми знаниями по здоровому образу жизни;
- сформировать мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Данная программа предназначена для учащихся 1 класса, рассчитана на 33 часа в год, на проведение 1 часа в неделю.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры.

Планируемые результаты освоения курса

Личностными результатами программы внеурочной деятельности «Здоровейка» является формирование следующих умений:

- осознание необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- сознательное отношение к собственному здоровью во всех его проявлениях.

Метапредметными результатами являются:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем).

Коммуникативные УУД:

- Уметь 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.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.

Прогнозируемые результаты:

Внеурочная деятельность ориентирована на достижение воспитательных результатов трёх уровней.

Первый уровень результатов – приобретение школьниками социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения результатов первого уровня используются следующие формы деятельности: познавательные беседы, познавательные путешествия, просмотр электронных программ, веселые физминутки, коммуникативные упражнения, экскурсии.

Второй уровень результатов – формирование позитивного отношения к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом.

Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия, игровые упражнения, практикум, коммуникативные упражнения.

Третий уровень результатов – приобретение опыта самостоятельного общественного действия.

Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы деятельности: игры - соревнования, сюжетно - ролевые игры, тренинги.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин, т. е. 30 минут.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
«Здоровейка»
2 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего час.	В том числе	
			Теория	Практические занятия
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3
II	Питание и здоровье	5	3	2
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	2
IV	Я в школе и дома	6	3	3
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2
	Итого:	34	16	18

Календарно-тематическое планирование.

2 класс

Цель: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Дата план	Дата факт
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>		
1	Что мы знаем о ЗОЖ	08.09	
2	По стране Здоровейке	15.09	
3	В гостях у Мойдодыра	22.09	
4	Я хозяин своего здоровья	29.09	
II	<i>Питание и здоровье</i>		
5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	06.10	
6	Культура питания. Этикет.	13.10	
7	Спектакль «Я выбираю кашу»	20.10	
8	«Что даёт нам море»	10.11	
9	Светофор здорового питания	17.11	
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>		
10	Сон и его значение для здоровья человека	24.11	
11	Закаливание в домашних условиях	01.12	
12	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	08.12	
13	Иммунитет	15.12	
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	22.12	
15	Спорт в жизни ребёнка.	12.01	
16	Слагаемые здоровья	19.01	
IV	<i>Я в школе и дома</i>		
17	Я и мои одноклассники	26.01	
18	Почему устают глаза?	02.02	
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз	09.02	
20	Шалости и травмы	16.02	
21	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	01.03	
22	Умники и умницы	15.03	

V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>		
24	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	22.03	
25	День здоровья «Самый здоровый класс»	05.04	
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	12.04	
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>		
27	Мир эмоций и чувств.	19.04	
28	Вредные привычки	26.04	
30	В мире интересного	03.05	
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>		
31	Я и опасность.	17.05	
34	Наши успехи и достижения	24.05	

Учебно-методическое обеспечение

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.