

Российская Федерация  
Республика Адыгея  
Муниципальное образование «Город Майкоп»  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Основная школа №27»

Рассмотрено

Руководитель ШМС

 /Н.М. Удычак./

Протокол № 2 от  
«01 » сентября 2020 г.

Согласовано

Заместитель директора школы по УВР

 /М.В. Яловая /

«01 » сентября 2020 г.

Утверждено

Директор школы

 /Ю.В. Трипкош/

Приказ № 109 от «01 » сентября 2020 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
внеурочной деятельности  
Кружок: «Здоровейка»

Направление: **спортивно-оздоровительное**

Уровень обучения (класс) **начальное общее образование 1 класс**

Количество часов: 66      Уровень: **базовый**

Учитель: **Назарова Ольга Викторовна**

Программа разработана на основе  
(ФГОС НОО, ФГОС ООО),  
примерных программ внеурочной деятельности,  
составлена в соответствии с Основной  
образовательной программой МБОУ «ОШ №27»

## Структура программы

<b>Пояснительная записка</b> .....	4-8
<b>1. Результативность освоения курса</b> .....	8-12.
<b>2. Содержание курса</b> .....	12-15
<b>3. Тематический план</b> .....	16-17
<b>Календарно-тематическое планирование</b> .....	18-21
<b>Информационно-методическое обеспечение</b> .....	22-23

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

*Программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования на основе Примерных программ внеурочной деятельности, в соответствии с Основной образовательной программой МБОУ «ОШ №27».*

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

### **1.Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;**

Приказы, утвержденные Министерством образования и науки Российской Федерации:

- от 06.10.2009 № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- от 22 сентября 2011 г.№ 2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»;
- от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- от 29 декабря 2014 г.№ 1643 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 06 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного стандарта начального общего образования»;
- от 18 мая 2020 № 249 «О внесении изменений в федеральный перечень учебников, рекомендуемых к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утверждённый приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 28 декабря 2018 г. № 345»;

2. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 25.05.2015 г. № 08-761 «Об изучении предметных областей: «Основы религиозных культур и светской этики» и «Основы духовно-нравственной культуры народов России»;

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 29 декабря 2010 г. № 189 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (зарегистрировано в Минюсте РФ 3 марта 2011 г., регистрационный № 19993);

### **4. Закон Республики Адыгея от 27.12.2013 № 264 «Об образовании в Республике Адыгея»;**

5. Постановление Кабинета Министров Республики Адыгея от 24.07.2006 г. № 115 «О национально-региональном компоненте государственного образовательного стандарта»;

6. Приказы, утвержденные Министерством образования и науки Республики Адыгея:

7. Инструктивно-методические письма Министерства образования и науки Республики Адыгея:

- от 04.07.2011 № 3378 «О примерных учебных (образовательных) планах и рекомендациях государственным и муниципальным общеобразовательным учреждениям Республики Адыгея, реализующим основную образовательную программу начального общего образования, по формированию учебных (образовательных) планов при переходе на федеральные государственные образовательные стандарты общего образования»;

- от 27.02.2012 г. № 859 «О новой редакции примерных учебных (образовательных) планов государственных и муниципальных общеобразовательных учреждений Республики Адыгея, реализующих основную образовательную программу начального общего образования, при переходе на федеральные государственные образовательные стандарты общего образования»;

- от 06.07.2011 № 3406 «О методических рекомендациях по организации внеурочной деятельности в государственных и муниципальных образовательных учреждениях Республики Адыгея, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования»;

- от 25.03.2014 № 1536 «О примерных учебных (образовательных) планах и рекомендациях государственным и муниципальным общеобразовательным учреждениям Республики Адыгея, реализующим основную образовательную программу начального общего образования, по формированию учебных (образовательных) планов в соответствии с ФГОС НОО».

○ **Данная программа разработана в соответствии с:**

- Учебным планом МБОУ «ОШ №27» на 2020/2021 учебный год;
- Основной образовательной программой начального общего образования МБОУ «ОШ №27» на 2020-2021 уч.год;

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение 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 «Здоровейка» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация учащихся.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

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.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА КУРСА.

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 укрепления 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» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, проводятся **аудиторные и внеаудиторные занятия**, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

### **Формы организации учебного процесса.**

Программа предусматривает проведение внеклассных занятий, работы детей в группах, парах, индивидуальная работа, работа с привлечением родителей. Занятия проводятся в учебном кабинете, библиотеке, на пришкольном участке.

**Проектная деятельность** включает проведение опытов, наблюдений, экскурсий, заседаний, олимпиад, викторин, КВНов, встреч с интересными людьми, соревнований, реализации проектов и т.д. Проектная деятельность предусматривает поиск необходимой недостающей информации в энциклопедиях, справочниках, книгах, на электронных носителях, в Интернете, СМИ и т.д. Источником нужной информации могут быть

взрослые: представители различных профессий, родители, увлеченные люди, а также другие дети.

### **Основные методы и технологии.**

**Методы проведения занятий:** беседа, игра, викторины, экскурсии, КВН, наблюдение, коллективные и индивидуальные исследования, самостоятельная работа, защита исследовательских работ, консультация.

## МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначен для обучающихся 1-4 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в

неделю: 66 часов в год (1 класс) . Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

### **ЦЕННОСТНЫЕ ОРИЕНТИРЫ СОДЕРЖАНИЯ КУРСА.**

**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: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность труда и творчества** как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Ценность человечества** – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

## **1.Предполагаемая результативность освоения курса.**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА.**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья 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):

### 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.

**Требования к знаниям и умениям.**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» обучающиеся 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 укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- 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, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся 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, обучающиеся 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.

### **Контроль и оценка планируемых результатов.**

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.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

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, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

### ***Критерии оценки знаний, умений и навыков.***

**Низкий уровень:** удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

**Средний уровень:** достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

**Высокий уровень:** свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

## **2.Содержание программы..**

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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из **четырёх частей:**

- **1 класс** «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- **2 класс** «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- **3 класс** «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- **4 класс** «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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «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.

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.

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.

#### ***Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».(8 ч.)***

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

#### **1 класс- 8 часов**

*Тема 1-2. Дорога к доброму здоровью*

*Тема 3-4Здоровье в порядке- спасибо зарядке*

*Тема 5-6В гостях у Мойдодыра*

*Кукольный спектакль*

*К. Чуковский «Мойдодыр»*

*Тема 7-8 Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль-праздник)*

## ***Раздел 2. Питание и здоровье (10ч.)***

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.

### **10 часов**

*Тема 1-2* Витаминная тарелка на каждый день.

Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»

*Тема 3-4.* Культура питания. Приглашаем к чаю

*Тема 5-6.* Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)

*Тема 7-9.* Как и чем мы питаемся

*Тема 10* Красный, жёлтый, зелёный (Текущий контроль знаний- викторина)

## ***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках( 12ч.)***

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.

### **12 часов**

*Тема 1-2* Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим

*Тема 3-4.* Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим

*Тема 5* Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»

*Тема 6* Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

*Тема 7-10* Как обезопасить свою жизнь

*Тема 11* День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»

*Тема 12* В здоровом теле здоровый дух Текущий контроль знаний(Викторина)

## ***Раздел 4. Я в школе и дома (12ч.)***

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.

### **12 часов**

*Тема 1-2* Мой внешний вид –залог здоровья .

Тема 3-4 Зрение – это сила

Тема 5-6 Осанка – это красиво

Тема 7-9 Весёлые переменки

Тема 10-11 Здоровье и домашние задания

Тема 12 Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим Текущий контроль знаний.

#### ***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов( 8ч.)***

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

#### **8 часов**

Тема 1-3 *Хочу остаться здоровым*

Тема 4-6. Вкусные и полезные вкусы

Тема 7. День здоровья «Как хорошо здоровым быть»

Тема 8 «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Текущий контроль знаний- круглый стол

#### ***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (7ч.)***

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.

#### **7 часов**

Тема 1-3 Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

Тема 4-6. Вредные и полезные привычки.

Тема 7 «Я б в спасатели пошел» Текущий контроль знаний- ролевая игра

#### **8 часов**

Тема 1-3 Мир эмоций и чувств

Тема 4-6. Вредные привычки

Тема 7 «Веснянка»

Тема 8 В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция

#### ***Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (9ч.)***

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

#### **11 часов**

Тема 1-2 Опасности летом (просмотр видео фильма)

Тема 3-5. Первая доврачебная помощь

Тема 6-8 Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»

Темы экскурсий	Часы
«Сезонные изменения и как их принимает человек»	1
«Природа – источник здоровья»	1
«У природы нет плохой погоды»	1
<b>ИТОГО:</b>	<b>3</b>

### 3. Тематическое планирование.

#### 1 класс

№ п/п	Тема	Всего часов	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия	Перечень универсальных действий обучающихся	
					УУД	Чтение: работа с информацией
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	8	4	4	Л-01	Ч1-01
II	<i>Питание и здоровье</i>	10	6	4	Л-07	Ч1-02
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	12	8	4	Л-09	Ч1-04
IV	<i>Я в школе и дома</i>	12	10	2	Л-11	Ч1-05
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	8	5	3	Л-12	Ч1-07
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	7	4	3	Л-14	
УП	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	9	8	3	Л-21	Ч2-01
	Итого:	66	45	23	Р-01	Ч2-07

					<b>P-03</b> <b>P-06</b> <b>P-11</b> <b>P-16</b> <b>П-01</b> <b>П-02</b> <b>П-03</b> <b>П-04</b> <b>К-01</b> <b>К-02</b> <b>К-03</b> <b>К-04</b> <b>К-11</b> <b>К-12</b> <b>К-13</b> <b>К-15</b>  <b>Н-01</b> <b>Н-04</b>  <b>З-01</b> <b>З-02</b> <b>З-04</b> <b>З-05</b> <b>П-01</b> <b>Э-01</b> <b>Э-05</b>	<b>ЧЗ-01</b> <b>ЧЗ-03</b> <b>ЧЗ-08</b>
--	--	--	--	--	---	--

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

**Кружок «Здоровейка» (66 ч)**

**1 класс**

*«По дорожкам здоровья»*

**Цель:** интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

**Категория слушателей:** обучающиеся 1 класса.

**Режим занятий:** 2 часа в неделю

№ п/п	Дата	Наименование разделов и дисциплин	Содержание и форма занятия	По кодификатору	
				УУД	Чтение: работа с информацией
	<b>I</b>	<i><b>Введение «Вот мы и в школе».</b></i>		<b>Л-01</b>	<b>Ч1-01</b>
1-2	1-2	Дорога к доброму здоровью. Что мы знаем о ЗОЖ.	Беседа, презентация стихи, загадки.	Л-07 Л-09	Ч1-02 Ч1-04

3-4	3-4		Здоровье в порядке- спасибо зарядке	Беседы, игры, просмотр фильма.	Л-11	Ч1-05 Ч1-07  Ч2-01 Ч2-07  Ч3-01 Ч3-03 Ч3-08
5-6	5-6		В гостях у Мойдодыра К. Чуковский «Мойдодыр» <b>Кукольный спектакль.</b>	Чтение произведения К Чуковского «Мойдодыр»	Л-12 Л-14 Л-21	
7-8	7-8		Подготовка к празднику. <b>Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»</b>	Праздник , конкурсы.	Р-01 Р-03 Р-06	
	<b>II</b>		<b><i>Питание и здоровье</i></b>		Р-11	
9-10	1-2		Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	Беседа о витаминах. Конкурс рисунков.	Р-16 П-01 П-02	
11-12	3-4		Культура питания. Приглашаем к чаю.	Чаепитие. Просмотр видеороликов.	П-03 П-04	
13-14	5-6		Умеем ли мы правильно питаться. Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	Чтение произведений Ю.Тувима. Кукольный театр.	К-01 К-02	
15-17	7-9		Как и чем мы питаемся. Режим питания.	Беседа по теме «Умеем ли мы питаться»	К-03 К-04	
18	10		<b>«Красный, жёлтый, зелёный»-викторина.</b>	Викторина «Питание и здоровье»	К-11 К-12	
	<b>III</b>		<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>		К-13 К-15	
19-20	1-2		Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	Беседа о режиме питания.		
21-22	3-4		Полезные и вредные продукты.	Презентация о пользе и вреде продуктов.		
23	5		Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	Просмотр спектакля «Ручеек»	Н-01 Н-04	
24	6		Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	Экскурсия в природу.		
25-28	7-10		Как обезопасить свою жизнь. Поведение в быту. Поведение на дороге. Поведение на природе. Правила поведения с незнакомыми людьми.	Правила поведения, беседа, просмотр мультфильмов.	З-01 З-02 З-04	

29	11		<b><u>День здоровья</u></b> <b>«Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»</b>	Эстафета.	<b>З-05</b> <b>П-01</b> <b>Э-01</b> <b>Э-05</b>
30	12		<b>«В здоровом теле здоровый дух» - викторина.</b>	Викторина. Конкурс рисунков.	
	<b>IV</b>		<b><i>Я в школе и дома</i></b>		
31-32	1-2		Мой внешний вид –залог здоровья. Личная гигиена.	Беседа о внешнем виде. Как внешний вид влияет на здоровье.	
33-34	3-4		Зрение – это сила. Почему устают глаза?	Беседа. Зрение необходимо беречь.	
35-36	5-6		Осанка – это красиво. Гигиена позвоночника.	Гигиена правильной осанки.	
37-39	7-9		Весёлые перемены. Игры с мячом. Игры на свежем воздухе.	Игры, конкурсы.	
40-41	10-11		Здоровье и домашние задания. «Я сажусь за уроки»	Как правильно выполнять д/з.	
42	12		<b>«Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим» - игра-викторина.</b>	Игра-викторина.	
	<b>V</b>		<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>		
43-45	1-3		“Хочу остаться здоровым”. Профилактика простудных и кишечных заболеваний. Закаливание.	Беседа, просмотр видеороликов.	
46-48	4-6		Вкусные и полезные вкусоности. Рациональное питание. Здоровое школьное питание.	Как вкусно и полезно питаться?	
49	7		<b><u>День здоровья</u></b> <b>«Как хорошо здоровым быть»</b>	Эстафеты.	
50	8		<b>«Как сохранять и укреплять свое здоровье»</b>	Беседа о сохранении и укреплении здоровья.	

	<b>VI</b>		<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>			
51-53	1-3		Моё настроение Передай улыбку по кругу. <b>Выставка рисунков «Моё настроение»</b>	Выставка рисунков.		
54-56	4-6		Вредные и полезные привычки.	Беседа о вредных и полезных привычках.		
57	7		<b>“Я б в спасатели пошел”</b>	Ролевая игра.		
			<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>			
58-59	1-2		Опасности летом (просмотр видео фильма)	Просмотр видеофильма «Опасности летом.		
60-62	3-5		Первая доврачебная помощь. Помощь при ожогах. Помощь при обморожении. Помощь при переломах.	Оказание первой помощи (просмотр фильма)		
63-65	6-8		Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	Кукольный театр.		
66	9		Чему мы научились за год.	Диагностика.		

**Информационно-методическое обеспечение.**

<b>№ п/п</b>	<b>Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения</b>
<b>1.Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)</b>	
1	Примерные программы внеурочной деятельности.

**Литература**

- 3 Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
- 4 Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
- 5 Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.  
Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
- 6 Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
- 7 Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
- 8 Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.
- 9 Ковалько, В.И. Школа физкульт.минуток (1-11 классы): Практические разработки физкульт.минуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
- 10 Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских про-грамм / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
- 11 Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
- 12 Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
- 13 Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
- 14 Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
- 15 Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

**Технические средства обучения**

- 17 Аудиторная доска с набором приспособлений для крепления карт и таблиц.
- 18 Экспозиционный экран.
- 19 Мультимедийный проектор.

**Экранно-звуковые пособия**

- 20 Видеофильмы (в том числе в цифровой форме).
- 21 Аудиозаписи в соответствии с содержанием обучения (в том числе в цифровой форме).

**Игры и игрушки.**

- 22 Настольные развивающие игры.
- 23 Наборы карандашей, красок, альбомов для рисования.
- 24 Куклы для спектаклей.

**Оборудование класса**

- 25 Ученические столы одно- и двухместные с комплектом стульев.
- 26 Стол учительский с тумбой.
- 27 Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий.

--	--