

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №66 г.Пензы
имени Виктора Александровича Стукалова

Утверждаю:

Директор
МБОУ СОШ №66 г.Пенза
имени
Виктора Александровича Стукалова



от « » 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

«Здоровейка»

Возраст обучающихся: 7-10 лет

Срок реализации: 1 год

Автор: Тураев А.А., педагог дополнительного образования

Пенза, 2024г.

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровейка» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитан на проведение 1 часа в неделю в год, общее количество часов - 34 часа в год. Данный курс построен на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста.

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: представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, 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;

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;

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 укрепление 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, СРВИ, 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.

Планируемые результаты

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; формирование следующих умений:

- *Определять* и *высказывать* под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные); *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).

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.

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).

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.

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 КУРСА

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».(12 ч.) Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

2 класс- 4 часа

Тема 1 Что мы знаем о ЗОЖ Тема

2 По стране Здоровейке

Тема 3 В гостях у Мойдодыра

Тема 4 Я хозяин своего здоровья(текущий контроль- КВН)

3класс – 4 часа

Тема 1 «Здоровый образ жизни, что это?»

Тема 2 Личная гигиена

Тема 3 В гостях у Мойдодыра

Тема 4 «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)

4 класс- 4 часа

Тема 2 «Здоровье и здоровый образ жизни» (1ч.).

Тема 3. Правила личной гигиены(1ч)

Тема 3 Физическая активность и здоровье(1ч)

Тема 4 Как познать себя (Текущий контроль знаний –За круглым столом)

Раздел 2. Питание и здоровье (15ч.)

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.

2 класс- 5 часов

Тема 1 Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.

Тема 2. Культура питания. Этикет.

Тема 3. Спектакль «Я выбираю кашу»

Тема 4. «Что даёт нам море»

Тема 5 Светофор здорового питания (Текущий контроль знаний- викторина)

3 класс- 5 часов

Тема 1 Игра «Смак»

Тема 2. Правильное питание –залог физического и психологического здоровья

Тема 3. Вредные микробы

Тема 4. Что такое здоровая пища и как её приготовить

Тема 5 «Чудесный сундучок»Текущий контроль знаний – КВН

4 класс- 5 часов

Тема 1 Питание необходимое условие для жизни человека

Тема 2. Здоровая пища для всей семьи

Тема 3. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

Тема 4. Секреты здорового питания. Рацион питания

Тема 5 «Богатырская силушка»Текущий контроль знаний –КВН

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках(21ч.)

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.

2класс (7 часов)

Тема 1 Сон и его значение для здоровья человека

Тема 2. Закаливание в домашних условиях

Тема 3 День здоровья «Будьте здоровы»

Тема 4 Иммунитет

Тема 5 Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

Тема 6 Спорт в жизни ребёнка.

Тема 7 Слагаемые здоровья Текущий контроль знаний- за круглым столом

3 класс (7 часов)

Тема 1 Труд и здоровье

Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия *Тема*

3 День здоровья«Хочу остаться здоровым»

Тема 4 Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья

Тема 5 Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

Тема 6 Экскурсия «Природа – источник здоровья»

Тема 7 «Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний-викторина

4 класс (7 часов)

Тема 1 Домашняя аптечка

Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни» *Тема 3*

Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» *Тема*

4«Береги зрение с молодую».

Тема 5 Как избежать искривления позвоночника

Тема 6 Отдых для здоровья

Тема 7 Умеем ли мы отвечать за своё здоровье Текущий контроль знаний-викторина

Раздел 4. Я в школе и дома (18ч.)

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. **2класс (6 часов)**

Тема 1 Я и мои одноклассники *Тема*

2. Почему устают глаза?

Тема 3 Гигиена позвоночника. Сколиоз

Тема 4 Шалости и травмы

Тема 5 «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление

Тема 6 Умники и умницы Текущий контроль знаний

3 класс (6 часов)

Тема 1 Мой внешний вид –залог здоровья

Тема 2. «Доброречие»

Тема 3 Спектакль С. Преображенский «Капризка»

Тема 4 «Бесценный дар- зрение»

Тема 5 Гигиена правильной осанки

Тема 6 «Спасатели , вперед!» Текущий контроль знаний

4 класс (6 часов)

Тема 1 «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

Тема 2. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»

Тема 3 Кукольный спектакль «Спешите делать добро»

Тема 4 Что такое дружба? Как дружить в школе?

Тема 5 Мода и школьные будни

Тема 6 Делу время , потехе час. Текущий контроль знаний- игра викторина

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (12ч.)

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

2 – 4 класс (по 4 часа)

Тема 1 С. Преображенский «Огородники»

Тема 2. Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)

Тема 3 День здоровья «Самый здоровый класс»

Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности

Текущий контроль знаний- городской конкурс «Разговор о правильном питании»

2 – 4 класс (по 4 часа)

Тема 1 Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься Тема

2. День здоровья «За здоровый образ жизни».

Тема 3 Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»

Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (12 ч.)

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.

2класс (4 часа)

Тема 1 Мир эмоций и чувств

Тема 2. Вредные привычки

Тема 3 «Веснянка»

Тема 4 В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция

3класс (4 часа)

Тема 1 Мир моих увлечений

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика Тема

3 Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.

Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»

Тема 4 В мире интересного. Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция

4 класс (4 часа)

Тема 1 Размышление о жизненном опыте

Тема 2. Вредные привычки и их профилактика

Тема 3 Школа и моё настроение

Тема 4 В мире интересного. Текущий контроль знаний- итоговая диагностика

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (12ч.) Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

2 класс (4 часа)

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»

Тема 3 Первая помощь при отравлении

Тема 4 Наши успехи и достижения. Итоговый контроль знаний- диагностика

3 класс (4 часа)

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Лесная аптека на службе человека

Тема 3 Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

Тема 4 Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний- диагностика.

4 класс (4 часа)

Тема 1 Я и опасность.

Тема 2. Игра «Мой горизонт»

Тема 3 Гордо реет флаг здоровья

Тема 4 «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». Итоговый контроль знаний- Диагностика. Составление книги здоровья.

Календарно – тематическое планирование

2 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Виды и формы учебной деятельности	Примерные сроки	
			План	Факт
I	Введение «Вот мы и в школе» - 5ч			
1.1.1	Дорога к доброму здоровью	лекция		
2.1.2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	тренинг		
3.1.3	В гостях у Мойдодыра. Прослушивание сказки К.Чуковского «Мойдодыр»	беседа		
4.1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».	праздник		
5.1.5	Игры на свежем воздухе	игровая		
II	Моё здоровье в моих руках – 5 ч			
6.2.1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	беседа		
7.2.2	Как следует питаться. Полезные и вредные продукты.	дидактическая игра		
8.2.3	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	экскурсия		
9.2.4	Игры на свежем воздухе «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	игровая		
10.2.5	В здоровом теле здоровый дух	викторина		
III	Я в школе и дома – 8 ч			
11.4.1	Мой внешний вид – залог здоровья Встреча с интересными людьми-медиком ФАП «Гигиена – залог здоровья!»	беседа		
12.4.2	Зрение – это сила, глаза – главные помощники человека. Гимнастика для глаз.	беседа		
13.4.3	Эстафеты с мячом	игровая		
14.4.4	Чтобы уши слышали	беседа		
15.4.5	Скелет – наша опора..	беседа		

16.4.6	Осанка – стройная спина. Упражнения для спины.	тренировка		
17.4.7	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	игра-викторина		
18.4.8	Мир эмоций и чувств.	лекция		
V	Вредные привычки – 5 ч			
19.5.1	В мире интересного	беседа		
20.5.2	Чем и как можно отравиться.	Игровая		
21.5.3	Я и опасность.	игровая		
22.5.4	Первая помощь при отравлении	конкурс рисунков		
23.5.5	Наши успехи и достижения	круглый стол		
VI	Как закаляться. Обтирание и обливание – 2 ч			
24.6.1	Спорт в жизни ребёнка.	конкурс рисунков		
25.6.2	Слагаемые здоровья	игровая		
VII	Как правильно вести себя на воде - 2 ч			
26.7.1	Правила безопасности на воде.	беседа		
27.7.2	Просмотр презентации «Соблюдай правила поведения на воде».	диагностика		
VIII	Чтоб забыть про докторов		7	
28.8.1	Хочу остаться здоровым	игровая		
29.8.2	Как защитить себя от болезни.	выставка рисунков		
30.8.3	Вкусные и полезные вкусы			
31.8.4	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	игровая		
32.8.5	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	тренинг		
33.8.6	Вредные и полезные привычки.	просмотр видео фильма		
34.8.7	Итоговое занятие «Мое здоровье – в моих руках»	круглый стол		
Итого: 34 часа			34 часа	

3 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Виды и формы учебной деятельности	Примерные сроки	
			План	Факт
I	Введение «Вот мы и в школе» - 5ч			
1.1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	лекция		
2.1.2	Правила личной гигиены	конкурс рисунков		
3.1.3	Физическая активность и здоровье	праздник		
4.1.4	Как познать себя	круглым столом		
5.1.5	Игры на свежем воздухе	игровая		
II	Питание и здоровье – 5 ч			
6.2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	беседа		
7.2.2	Здоровая пища для всей семьи	дидактическая игра		
8.2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	экскурсия		
9.2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания	игровая		
10.2.5	Богатырская силушка	викторина		
III	Моё здоровье в моих руках – 8 ч			
11.4.1	Домашняя аптечка	беседа		
12.4.2	«Мы за здоровый образ жизни»	беседа		
13.4.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	игровая		
14.4.4	«Береги зрение с молодую».	беседа		
15.4.5	Как избежать искривления позвоночника	беседа		

16.4.6	Отдых для здоровья	тренинг		
17.4.7	Правила сна и его значение для здоровья человека	игра- викторина		
18.4.8	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	викторина		
V	Чтоб забыть про докторов – 5 ч			
19.5.1	1Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	беседа		
20.5.2	День здоровья «За здоровый образ жизни».	игровая		
21.5.3	День здоровья «Как хорошо здоровым быть»	игровая		
22.5.4	«Разговор о правильном питании»	конкурс рисунков		
23.5.5		круглый стол		
VI	Я и моё ближайшее окружение – 3 ч			
24.6.1	Мир моих увлечений	конкурс рисунков		
25.6.2	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.	игровая		
26.6.3	Школа и моё настроение			
VII	Моё здоровье в моих руках – 4 ч			
27.7.1	Первая доврачебная помощь	ролевые игры		
28.7.2	Первая помощь при отравлении			
29.7.3	Опасности летом			
30.8.4	Я и опасность.			
VIII	Вот и стали мы на год взрослей» - 4 ч			
31.8.1	Игра «Мой горизонт»	игровая		
32.8.2	Гордо реет флаг здоровья			
33.8.3	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».			
34.8.4	«Светофор моего здоровья»	конкурс		
Итого: 34 часа				
34 недели				

4 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем	Виды и формы учебной деятельности	Примерные сроки	
			План	Факт
I	Введение «Вот мы и в школе» - 5 ч			
1.1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	лекция		
2.1.2	Личная гигиена	беседа		
3.1.3	В гостях у Мойдодыра.	круглый стол		
4.1.4	«Остров здоровья»	праздник		
5.1.5	Игры на свежем воздухе	игровая		
II	Моё здоровье в моих руках – 5 ч			
6.2.1	Труд и здоровье	беседа		
7.2.2	Наш мозг и его волшебные действия	дидактическая игра		
8.2.3	День здоровья«Хочу остаться здоровым»	экскурсия		
9.2.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья	игровая		
10.2.5	Моё здоровье в моих руках	викторина		
III	Я в школе и дома - 8 ч			
11.4.1	Мой внешний вид – залог здоровья	беседа		
12.4.2	«Доброречие»	беседа		

13.4.3	«Бесценный дар- зрение»	игровая		
14.4.4	Гигиена правильной осанки	беседа		
15.4.5	Осанка – стройная спина. Упражнения для спины.	тренинг		
16.4.6	С. Преображнский «Капризка»	беседа		
17.4.7	«Спасатели , вперёд!»			
18.4.8				
V	Вредные привычки – 5 ч			
19.5.1	В мире интересного	беседа		
20.5.2	Чем и как можно отравиться.	игровая		
21.5.3	Я и опасность.	игровая		
22.5.4	Первая помощь при отравлении	ролевая игра		
23.5.5	Наши успехи и достижения	круглый стол		
VI	Питание и здоровье – 3 ч			
24.6.1	Игра «Смак»	конкурс рисунков		
25.6.2	Вредные микробы	игровая		
26.6.3	«Чудесный сундучок»	КВН		
VII	Моё здоровье в моих руках – 4 ч			
27.7.1	Иммунитет	беседа		
28.7.2	Закаливание в домашних условиях	диагностика		
29.7.3	Движение это жизнь	игровая		
30.7.4	Спорт в жизни ребёнка.			
VIII	Вот и стали мы на год взрослей» - 4 ч			
31.8.1	Я и опасность.	игровая		
32.8.2	Лесная аптека на службе человека			
33.8.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»			
34.8.4	Чему мы научились и чего достигли.	диагностика	.	
Итого: 34 часа			34 недели	

Учебно-методическое обеспечение 1. Начинаем изучать:

Окружающий мир с AFStm. Исследуем температуру. Перевод с английского, ПКТ

«Развитие образовательных систем», Москва, 2012 год

2. 1. Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. Как сохранить здоровье детей. Психологические установки и упражнения, Издательство «Владос», 2004 год
3. В.В. Ветрова «Уроки психологического здоровья» Руководство для психологов, педагогов и родителей по развитию личности ребёнка младшего школьного возраста, Москва 2001 год
4. В.И. Ковалько. «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе» Принципы, средства и методы. Программа здорового образа жизни. Физкультминутки от А до Я. Москва «ВАКО» 2004 год
5. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 год

