

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа им.М.Х.Барагунова сельского поселения Урожайное»

Рассмотрено на заседании ШМО учителей начальных классов Протокол № <u>1</u> от « <u>25</u> » августа 2023г.	Согласовано Зам.директора по УВР <u>Гелесов</u> « <u>28</u> » августа 2023г.	Утверждаю Дир. директора МКОУ СОШ им.М.Х.Барагунова с/п Урожайное <u>Гучакова Э.С.</u> Приказ № <u>92</u> от « <u>28</u> » августа 2023г.
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Здоровейка»
1 класс

Составитель: Макоева Л.Б.
учитель начальных классов

2023 – 2024 учебный год

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 «Здоровейка»

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 «Здоровейка»

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 переменки.

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 сохранять и укреплять 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 внеурочной деятельности
«Здоровейка» 1 класс (33ч.)**

№	Тема занятия	Кол. час.	Дата проведения	
			план	факт
I.	Введение «Вот мы и в школе»	4		
1	Дорога к доброму здоровью.	1	07.09.	
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	1	14.09.	
3	В гостях у Мойдодыра. К. Чуковский «Мойдодыр».	1	21.09	
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».	1	28.09.	
II.	Питание и здоровье	5		
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».	1	05.10.	
6	Культура питания. Приглашаем к чаю.	1	12.10.	
7	Ю.Тувим «Овощи». Кукольный театр. Умеем ли мы правильно питаться.	1	19.10.	
8	Как и чем мы питаемся.	1	26.10.	
9	Красный, жёлтый, зелёный. Викторина.	1	09.11.	
III.	Моё здоровье в моих руках	7		
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1	16.11.	
11	Полезные и вредные продукты.	1	23.11.	
12	Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк».	1	30.11.	
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».	1	07.12.	
14	Как обезопасить свою жизнь.	1	14.12.	
15	День здоровья «Мы болезни победим, быть здоровыми хотим».	1	21.12.	
16	В здоровом теле здоровый дух.	1	28.12.	

IV.	Я в школе и дома	6		
17	Мой внешний вид - залог здоровья.	1	11.01.	
18	Зрение - это сила.	1	18.01.	
19	Осанка - это красиво.	1	25.01.	
20	Весёлые перемены.	1	01.02.	
21	Здоровье и домашние задания.	1	08.02.	
22	Игра «Быть здоровыми хотим, все болезни победим».	1	15.02.	
V.	Чтоб забыть про докторов	4		
23	Хочу остаться здоровым.	1	22.02.	
24	Вкусные и полезные вкусоности.	1	07.03.	
25	День здоровья «Как хорошо здоровым быть».	1	14.03.	
26	Как сохранять и укреплять свое здоровье.	1	21.03	
VI.	Я и моё ближайшее окружение	3	04.04.	
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение».	1	11.04.	
28	Вредные и полезные привычки.	1	18.04.	
29	Игра «Я б в спасатели пошел».	1	25.04.	
VII.	«Вот и стали мы на год взрослей»	4		
30	Опасности летом (просмотр видео фильма).	1	02.05.	
31	Первая доврачебная помощь.	1	16.05.	
32	Вредные и полезные растения. Кукольный театр. Русская народная сказка «Репка».	1	23.05.	
33	Чему мы научились за год.	1	23.05.	

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 176382614773150070335747769939328150673109022480

Владелец Гучакова Эльза Султановна

Действителен с 24.04.2023 по 23.04.2024