

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ЗДОРОВЕЙКА»  
для 1 – 4 класса  
на 2023 – 2024 учебный год**

## 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.

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 «Здоровей-ка» 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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» 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.

**«Здоровейка»**

**1 класс**

**Цель:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

**Категория слушателей:** обучающиеся 1 класса

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю, 33 часа в год

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра - викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	33	14	19	

**Календарно-тематическое планирование**  
**«Здоровей-ка»**  
**1 класс**

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата Проведения
		<b>Народные игры</b>	
1	«Вот мы и в школе». Русская народная игра «У медведя во бору»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	
2	Русская народная игра «Филин и пташка».	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	
3	Русская народная игра «Горелки».	Правила игры. Проведение игры.	
4	Русская народная игра «Кот и мышь».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	Правила игры. Проведение игры.	
6	Русская народная игра «Зарница»	Правила игры. Проведение игры. Эстафета.	
		<b>Игры на развитие психических процессов.</b>	
7	Игры на развитие восприятия.	Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	
8	«Моё здоровье в моих руках» Упражнения и игры на внимание	Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».	
9	Игры на развитие памяти.	Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».	
10	Игры на развитие воображения.	Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	
11	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».	
12	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	Игры «Баба Яга», «Три характера».	
		<b>Подвижные игры</b>	
13	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	Правила игры. Строевые упражнения; перестроение.	
14	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики.	
15	Игра с мячом «Охотники и утки».	Комплекс ОРУ с мячом. строевые упражнения с перестроением из колонны по одному в колонну по два.	
16	Весёлые старты с мячом.	Гимнастические упражнения. Эстафеты.	
17	«Чтоб забыть про докторов»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	

	Игра «Волк во рву»		
18	Весёлые старты со скакалкой	Комплекс ОРУ со скакалкой.	
19	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	Правила игры. Проведение игры.	
20	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	Катание на лыжах. Разучивание и проведение игр. Метание снежков в цель.	
21	Игра «Белки, волки, лисы».	Правила игры. Проведение игры.	
22	Игра «Совушка».	Правила игры. Проведение игры.	
23	Игра «Удочка»	Игры со скакалкой, мячом.	
24	Игра «Перемена мест»	Построение. Строевые упражнения, перемещение.	
25	Игра «Салки с мячом».	Правила игры. Проведение игры.	
26	Игра «Прыгай через ров»	Совершенствование координации движений.	
		<b>Спортивные игры</b>	
27	Перестрелка	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	
28	Перестрелка	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину.	
29	«Вот и стали мы на год взрослей» Перестрелка	Мониторинг Проведение игры.	
30	Спортивный праздник.	Игры, эстафеты, Весёлые минутки.	
31	«Мяч поднимай-мышцы укрепляй»	Игры, эстафеты	
32	«Быстро мяч передавай-свою ловкость развивай»	Игры, эстафеты	
33	«Я в руках её кручу и скачу, скачу, скачу»	Игра	



*2 класс*

№ п/ п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	КВН
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	2	За круглым столом
IV	Я в школе и дома	6	3	3	КВН
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании» городской кокурс
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Школьная научно – практическая конференция
VI I	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

**Календарно-тематическое планирование.****2 класс**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Дата проведения
<b>I</b> <b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>		
1	Что мы знаем о ЗОЖ	
2	По стране Здоровейке	
3	В гостях у Мойдодыра	
4	Я хозяин своего здоровья	
<b>II</b> <b><i>Питание и здоровье</i></b>		
5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	
6	Культура питания. Этикет.	
7	Спектакль «Я выбираю кашу»	
8	«Что даёт нам море»	
9	Светофор здорового питания	
<b>III</b> <b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>		
10	Сон и его значение для здоровья человека	
11	Закаливание в домашних условиях	
12	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	
13	Иммунитет	
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	
15	Спорт в жизни ребёнка.	

16	Слагаемые здоровья	
<b>IV</b> <b><i>Я в школе и дома</i></b>		
17	Я и мои одноклассники	
18	Почему устают глаза?	
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз	
20	Шалости и травмы	
21	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	
22	Умники и умницы	
<b>V</b> <b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>		
23	С. Преображенский «Огородники»	
24	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	
25	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	
<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>		
27	Мир эмоций и чувств.	
28	Вредные привычки	
29	«Веснянка»	
30	В мире интересного	
<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>		
31	Я и опасность.	
32	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	
33	Первая помощь при отравлении	
34	Наши успехи и достижения	

### 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма Контроля
			Лекции	Практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	Викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	
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	Соревнование
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

**Календарно-тематическое планирование.  
3 класс**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Дата проведения
<b>I</b> <i><b>Введение «Вот мы и в школе».</b></i>		
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	
1.2	Личная гигиена	
1.3	В гостях у Мойдодыра	
1.4	«Остров здоровья»	
<b>II</b> <i><b>Питание и здоровье</b></i>		
2.1	Игра «Смак»	
2.2	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	
2.3	Вредные микробы	
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить	
2.5	«Чудесный сундучок»	
<b>III</b> <i><b>Моё здоровье в моих руках</b></i>		
3.1	Труд и здоровье	

3.2	Наш мозг и его волшебные действия	
3.3	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	
3.7	«Моё здоровье в моих руках»	
IV <i>Я в школе и дома</i>		
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	
4.2	«Доброречие»	
4.3	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	
4.4	«Бесценный дар - зрение».	
4.5	Гигиена правильной осанки	
4.6	«Спасатели, вперёд!»	
V <i>Чтоб забыть про докторов</i>		
5.1	Шарль Перро «Красная шапочка»	
5.2	Движение это жизнь	
5.3	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	
VI <i>Я и моё ближайшее окружение</i>		
6.1	Мир моих увлечений	
6.2	Вредные привычки и их профилактика	

6.3	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	
6.4	В мире интересного.	
<b>VII</b> <b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>		
7.1	Я и опасность.	
7.2	Лесная аптека на службе человека	
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	
7.4	Чему мы научились и чего достигли	

#### 4 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			Лекции	Практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Круглый стол
II	Питание и здоровье	5	3	2	КВН
III	Моё здоровье в моих руках	7	4	3	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра – викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании»
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Беседа
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика Книга здоровья
	Итого:	34	16	18	



**Календарно-тематическое планирование.  
4 класс**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Дата проведения
<b>I</b> <b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>		
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	
2	Правила личной гигиены	
3	Физическая активность и здоровье	
4	Как познать себя	
<b>II</b> <b><i>Питание и здоровье</i></b>		
5	Питание необходимое условие для жизни человека	
6	Здоровая пища для всей семьи	
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	
8	Секреты здорового питания. Рацион питания	
9	«Богатырская силушка»	
<b>III</b> <b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>		
10	Домашняя аптечка	
11	«Мы за здоровый образ жизни»	

12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	
13	«Береги зрение с молодую».	
14	Как избежать искривления позвоночника	
15	Отдых для здоровья	
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	
<b>IV</b> <b><i>Я в школе и дома</i></b>		
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	
18	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	
19	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?	
21	Мода и школьные будни	
22	Делу время , потехе час.	
<b>V</b> <b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>		
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	
24	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»С.	
25	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	
<b>VI</b> <b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>		
27	Размышление о жизненном опыте	
28	Вредные привычки и их профилактика	
29	Школа и моё настроение	
30	В мире интересного.	

VII <i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>		
31	Я и опасность.	
32	Игра «Мой горизонт»	
33	Гордо реет флаг здоровья	
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	

### **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.