

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Ярославской области

Департамент образования мэрии г. Ярославля

Средняя школа № 43 им. А.С. Пушкина

СОГЛАСОВАНО
педагогический совет
Протокол №12
от "29" 06 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(ID 2543631)
«ЗДОРОВЕЙКА»

для 1 класса начального общего образования на 2022-2023 учебный год

Составитель: Зотова Т.Л.
учитель начальных классов

Ярославль 2022

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Ярославской области

Департамент образования мэрии г. Ярославля

Средняя школа № 43 им. А.С. Пушкина

СОГЛАСОВАНО
педагогический совет
Протокол №12
от "29" 06 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор
_____Борецкая М.В.
Приказ №86/1 от "29" 06 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

(ID 2543631)

«ЗДОРОВЕЙКА»

для 1 класса начального общего образования на 2022-2023 учебный год

Составитель: Зотова Т.Л.
учитель начальных классов

Ярославль 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленных письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09-1672;
- Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной распоряжением Правительства от 29.05.2015 № 996-р;
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;

Программа внеурочной деятельности "Здоровейка" по направлению "Развитие личности и самореализация обучающихся" носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей *цели*:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения.

Цель конкретизирована следующими *задачами*:

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;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

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.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

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, подчеркивания 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.

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.

Содержание программ внеурочной деятельности "Здоровейка" по направлению "Развитие личности и самореализация обучающихся" отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ИЗУЧЕНИЯ КУРСА

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 «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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» обучающиеся будут **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.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Данная программа внеурочной деятельности носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Формы проведения занятия	Тематика
--------------------------	----------

и виды деятельности	
игры	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим, все болезни победим «Я б в спасатели пошел» «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли «Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений
школьные конференции	В мире интересного
просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.
экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» . «За здоровый образ жизни»
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет.

	Лесная аптека на службе человека Вредные привычки
театрализованные представления, кукольный театр	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спешите делать добро»
участие в городских конкурсах «Разговор о правильном питании»	«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусы» «Хлеб всему голова» «Что даёт нам море»

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Предмет	Содержание Учебной дисциплины	Содержание программы «Здоровейка»
Литературное чтение	Чтение произведений Ю.Тувима, русских народных сказок, сказка «Колобок». Устное народное творчество.	Просмотр кукольных спектаклей. Подбор пословиц и поговорок.
Окружающий мир	Сезонные изменения в природе. Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Экскурсия «У природы нет плохой погоды». Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться.
Технология	От замысла к результату. Технологические операции.	Изготовление овощей и фруктов из солёного теста.
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка».
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. День здоровья «Дальше, быстрее, выше».
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций : Бетховина, Шопен, Штрауса, Глинки и т.д.

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПОУРОЧНЫЙ ПЛАН ИЗУЧЕНИЯ КУРСА «Здоровейка»

№	Раздел	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	ЦОР/ЭОР
1.	1.Введение «Вот мы и в школе» (4 ч)	Дорога к доброму здоровью	1		http://teremoc.ru/index.php
2		Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1		1)Утренняя зарядка для 1-2 класса. https://www.youtub

					e.com/watch?v=C3I ММОtojjk 2) Утренняя зарядка с тётушкой Совой - урок 3 https://yandex.ru/video/preview/1761211627136110654
3.		В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1		http://www.solnet.ee/school/index.html
4		Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1		http://www.solnet.ee/school/index.html
5.	2. Питание и здоровье (5 ч)	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1		http://www.kindergarten.ru/default.htm
6.		Культура питания Приглашаем к чаю	1		Основы безопасного поведения. Культура питания. https://yandex.ru/video/preview/6254008402071889699
7.		Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1		http://www.cofe.ru/read-ka
8.		Как и чем мы питаемся	1		Виртуальная тематическая беседа «ЕДА БЕЗ ВРЕДА» https://yandex.ru/video/preview/7657819591769840191
9.		Красный, жёлтый, зелёный	1		http://teremoc.ru/index.php
10.	Моё здоровье в моих руках (7 ч)	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	1		Азбука здоровья - Быть здоровым — здорово! https://yandex.ru/video/preview/10452479750131664822
11.		Полезные и вредные продукты.	1		http://playroom.com.ru
12.		Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1		http://www.oldskazki.chat.ru/titul.htm

13.		Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1		http://www.bigp.i.biysk.ru/encicl
14.		Как обезопасить свою жизнь	1		http://teremoc.ru/index.php
15.		<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	<u>1</u>		Все серии мультфильма про Здоровье, Гигиену, Зарядку, ЗОЖ и Спорт. https://yandex.ru/video/preview/11688087382038388693
16.		В здоровом теле здоровый дух	1		http://www.kostyor.ru/archives.html
17.	Я в школе и дома (6 ч)	Мой внешний вид –залог здоровья	1		http://www.kostyor.ru/archives.html
18.		Зрение – это сила	1		http://clow.ru
19.		Осанка – это красиво	1		http://potomy.ru
20.		Весёлые переменки	1		http://www.skazochki.narod.ru/index_flash.html
21.		Здоровье и домашние задания	1		http://www.kostyor.ru/archives.html
22.		Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1		http://teremoc.ru/index.php
23.	Чтоб забыть про докторов (4 ч)	“Хочу остаться здоровым”.	1		Если хочешь быть здоровым https://yandex.ru/video/preview/13663582445442271219
24.		Вкусные и полезные вкусоности	1		http://clow.ru
25.		<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	<u>1</u>		Как НЕ Простыть и беречь Здоровье! Мультфильм про Гигиену и Здоровый Образ Жизни https://yandex.ru/video/preview/18286452248129166997
26.		«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1		http://clow.ru
27.	Я и моё	Моё настроение Передай улыбку	1		http://potomy.ru

	ближайшее окружение (3 ч)	по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»			
28.		Вредные и полезные привычки	1		http://potomy.ru
29.		“Я б в спасатели пошел”	1		
30.	«Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч)	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1		Безопасное лето https://yandex.ru/video/preview/17048856574245314170
31.		Первая доврачебная помощь	1		Волшебная книга МЧС: "Первая помощь при травмах". Мультсериал от МЧС для малышей https://yandex.ru/video/preview/184081033661024523
32.		Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1		http://www.oldskazki.chat.ru/titul.htm
33.		Чему мы научились за год.	1		http://playroom.com.ru
		Итого:	33		