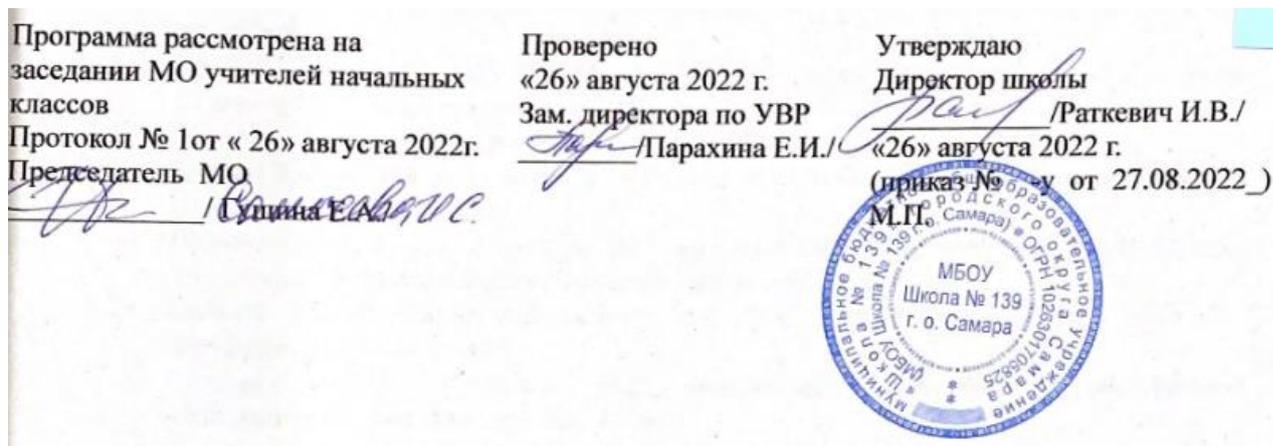


Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Школа №139 городского округа Самара»



Рабочая программа
курса внеурочной деятельности для учащихся 2-4 классов
«Здоровейка»

Форма организации: детский клуб

Направление: спортивно-оздоровительная деятельность

Срок реализации: 3 года

Программа составлена: коллективом учителей начальных классов МБОУ Школы № 139 г.о. Самара

Самара, 2022

При составлении данной программы автором использованы следующие нормативно-правовые документы:

- Федеральный закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Постановление Главного государственного врача РФ от 29.12.2010г. №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10....» р. «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- Приказ МОиН РФ от 06.10.2009г №373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Приказ МОиН РФ от 31 декабря 2015 года №1576 «О внесении изменений в ФГОС НОО»;
- Письмо МОиН РФ от 14 декабря 2015 года №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных образовательных программ»;
- Письмо МОиН Самарской области от 17.02.2016 №МО-16-09-01/173-ТУ «О внеурочной деятельности»;
- Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2010.

Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» составлена на основе программы курса «Растем здоровыми и сильными» (автор Н.Я. Дмитриева, «Издательский дом «Федоров», 2011 г) и рабочей программы внеурочной деятельности «Здоровейка» автор – составитель: М.Г. Пряникова.

Актуальностью создания программы является то, что общеобразовательное учреждение призвано вооружить ребёнка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» содержит знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психологического здоровья обучающихся. Данная программа внеурочной деятельности является комплексной программой, направленной на формирование культуры здоровья обучающихся, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей **цели**:

- обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья, включая формирование навыков самооценки и самоконтроля по отношению к собственному здоровью.

Цель конкретизирована следующими **задачами**:

- сформировать представление о всех компонентах здоровья;
- обучать осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- воспитывать коммуникативную культуру обучающихся как необходимое условие ведения здорового образа жизни.

Программа предназначена для обучающихся 2-4-х классов, рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год. Процент пассивности составляет 46%

Результаты освоения курса

I. Личностные

- Понимание и осознаний взаимной обусловленности физического, нравственного, психологического, психического и социально-психологического здоровья человека.
- Осознание негативных факторов, пагубно влияющих на здоровье.
- Умение делать осознанный выбор поступков, поведения, образа жизни, позволяющих сохранить и укрепить здоровье.
- Способность выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
- Представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре.
- Представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.

II. Метапредметные.:

Регулятивные:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий в ходе занятия;
- высказывать своё предположение на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.

Познавательные:

- делать предварительный отбор источников информации «Разговор о правильном питании»;
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы, находить и формулировать решение задачи на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схем).

Коммуникативные:

- доносить свою позицию до других
- слушать и понимать речь других
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учить выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

III. Предметные результаты: В ходе изучения Программы учащиеся получают возможность узнать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- права свои и других людей;
- общепринятые правила в семье, школе, гостях, транспорте, общественных учреждениях и соблюдать их;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- о полезных и вредных продуктах, значение режима питания;

получат возможность научиться:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
 - выполнять физические упражнения;
- различать полезные и вредные *продукты*;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевого энцефалита;
 - определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
 - заботиться о своём здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, солнечном ударе;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- адекватно оценивать своё поведение в различных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора

IV. Воспитательные результаты.

Результаты первого уровня

- приобретение знаний о здоровье, здоровом образе жизни, возможностях человеческого организма, об основных условиях и способах укрепления здоровья;
- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;
- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания.

Формы достижения результатов:

Виды деятельности:

Результаты второго уровня

- формирование позитивного отношения обучающихся к своему здоровью, как к ценности, неотъемлемой составляющей хорошего самочувствия, успехов в учёбе и жизни вообще.

Формы достижения результатов:

Виды деятельности:

Результаты третьего уровня

- регулярные занятия спортом; систематические оздоровительно- закаливающие процедуры;
- участие в спортивных и оздоровительных акциях в окружающем школу социуме.

Формы достижения результатов:

Виды деятельности:

Содержание курса внеурочной деятельности

2 класс, 34 часа

1. Введение «Вот мы и в школе». Что мы знаем о ЗОЖ. По стране Здоровейке. В гостях у Мойдодыра. Я хозяин своего здоровья.

2. Питание и здоровье

Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. Культура питания. Этикет. Спектакль «Я выбираю кашу» «Что даёт нам море» Светофор здорового питания

3. *Моё здоровье в моих руках* Сон и его значение для здоровья человека. Закаливание в домашних условиях. День здоровья «Будьте здоровы». Иммуитет. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Спорт в жизни ребёнка. Слагаемые здоровья.

4. *Я в школе и дома* Почему устают глаза? Гигиена позвоночника. Сколиоз Шалости и травмы «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление. Умники и умницы.

5. *Чтоб забыть про докторов* С. Преображенский «Огородники»
Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков) День здоровья «Самый здоровый класс». Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусности

6. *Я и моё ближайшее окружение* Мир эмоций и чувств. Вредные привычки «Веснянка». В мире интересного

7. *«Вот и стали мы на год взрослей»*

Я и опасность. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы» Первая помощь при отравлении Наши успехи и достижения

3 класс, 34 часа

1. *Введение «Вот мы и в школе».*

«Здоровый образ жизни, что это?» Личная гигиена. В гостях у Мойдодыра «Остров здоровья»

2. *Питание и здоровье.* Игра «Смак» Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Вредные микробы. Что такое здоровая пища и как её приготовить «Чудесный сундучок»

3. *Моё здоровье в моих руках.*

Труд и здоровье. Наш мозг и его волшебные действия. День здоровья «Хочу остаться здоровым». Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Экскурсия «Природа – источник здоровья». «Моё здоровье в моих руках»

4. *Я в школе и дома*

Мой внешний вид- залог здоровья. Доброречие. Спектакль С. Преображенский «Капризка». «Бесценный дар- зрение». Гигиена правильной осанки «Спасатели , вперёд!»

5. *Чтоб забыть про докторов*

Шарль Перро «Красная шапочка». Движение- это жизнь. День здоровья

«Дальше, быстрее, выше». Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусности.

6. *Я и моё ближайшее окружение*

Мир моих увлечений Вредные привычки и их профилактика Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке». В мире интересного.

7. *«Вот и стали мы на год взрослей»*

Я и опасность. Лесная аптека на службе человека. Игра «Не зная броду, не суйся в воду». Чему мы научились и чего достигли

4 класс, 34 часа

1. *Бесценный дар природы.*

Пропедевтическая беседа по материалам курса. Коллективное творческое дело (создание словаря пословиц, поговорок, изречений о здоровье и возможностях человека).

2. *Знаешь ли ты себя*

Беседа; упражнения для укрепления памяти, внимания, мышления; задания для определения типа темперамента и т. д.

3. *Красивое и сильное тело*

Беседа, работа в группе: формулировка правил сохранения хорошей осанки, разработка комплекса упражнений, формирующих осанку; укрепление и тренировка мышц, подвижные игры.

4. *Режим дня. Зачем школьникам режим?*

Обсуждение «Учение + увлечение» ; работа в группе: составление индивидуальной тетрадки-памятки «Мой распорядок дня» (с учётом выявленных особенностей и интересов каждого).

5. *Доброе утро! Спокойной ночи!*

Подбор комплекса упражнений утренней гимнастики с учётом индивидуальных потребностей (и правил её выполнения); подвижные игры; творческое задание: сочинение песенки о трудолюбии или об отдыхе.

6. *Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!*

Беседа, КТД: конкурс плакатов на тему занятия.

7. *...и зубной порошок!*

По возможности беседа с приглашённым врачом-стоматологом; обсуждение правил гигиены

8. *Кожа — зеркало здоровья*

Исследование своего организма, подвижные игры; лабораторная работа. Игры по выбору.

9. *Дышим полной грудью*

Беседа, подвижные игры, дыхательные упражнения; измерение объёма лёгких.

10. *Какой должна быть наша пища*

Доклады детей о здоровом питании, экскурсия в школьную столовую

11. *По ту сторону микроскопа*

Беседа, лабораторная работа

12. *Берегите сердце*

Беседа; измерение пульса, исследование изменения пульса; рассматривание капли крови через микроскоп; подвижные игры

13. *Наши незаменимые помощники*

Беседа, разработка упражнений для тренировки глазных мышц

14. *Чище, краше, лучше*

Спартакиада. Викторина (история открытий в медицине). Юморина.

15. *Держи голову в холоде, а ноги в тепле*

Беседа, работа в группе: измерение температуры тела, приготовление компресса и т. д.

16. *Наш защитник иммунитет*

Беседа, экскурсия в медицинский кабинет

17. *Айболит спешит на помощь*

Беседа, работа в группе: имитационно-игровые ситуации. Измерение давления.

18. *Вот, ребята, йод и вата*

викторина: проверка знаний о заболеваниях и травмах; отработка навыков оказания первой помощи

19. *Силачи и Геркулесы. Занятие-обобщение*

Сообщение учащихся об Олимпийских играх; задания на самопроверку; КТД: наша копилка интересных фактов. Спортивный праздник.

Тематическое планирование

2 класс, 34 часа

№	Разделы и темы	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	5		
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1	1	
1.2	По стране Здоровейке	2	1	1

1.3	В гостях у Мойдодыра	1	1	
1.4	Я хозяин своего здоровья	1		1
II	<i>Питание и здоровье</i>	5		
2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	1	
2.2	Культура питания. Этикет.	1		1
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	1	
2.4	«Что даёт нам море»	1	1	
2.5	Светофор здорового питания	1		1
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7		
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1	1	
3.2	Закаливание в домашних условиях	1	1	
3.3	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	1	1	
3.4	Иммунитет	1		1
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1		1
3.6	Спорт в жизни ребёнка.	1	1	
3.7	Слагаемые здоровья	1		1
IV	<i>Я в школе и дома</i>	5		
4.1	Почему устают глаза?	1		1
4.2	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	1	
4.3	Шалости и травмы	1	1	
4.4	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1		1
4.5	4.6 Умники и умницы	1	1	
	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4		
5.1	С. Преображенский «Огородники»	1		1
5.2	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	1	1	
5.3	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	1	1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	1	
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4		
6.1	Мир эмоций и чувств.	1	1	

6.2	Вредные привычки	1		1
6.3	«Веснянка»	1	1	
6.4	В мире интересного	1	1	
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4		
7.1	Я и опасность.	1		1
7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1		1
7.3	Первая помощь при отравлении	1	1	
7.4	Наши успехи и достижения	1		1
	Итого:	34(100%)	20 (59%)	14 (41%)

3 класс (34 часа)

№	Разделы и темы	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
I	Введение «Вот мы и в школе».	4		
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1		1
1.2	Личная гигиена	1		1
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	1	
1.4	«Остров здоровья»	1		1
II	Питание и здоровье	5		
2.1	Игра «Смак»	1	1	
2.2	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1		1
2.3	Вредные микробы	1	1	
2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить		1	
2.5	«Чудесный сундучок»	1		1
III	Моё здоровье в моих руках	7		
3.1	Труд и здоровье	1	1	
3.2	Наш мозг и его волшебные действия	1	1	
3.3	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1	1	
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1		1
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1		1
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	1	
3.7	«Моё здоровье в моих руках»	1		1

IV	Я в школе и дома	6		
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	1	
4.2	«Доборечие»	1	1	
4.3	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1		1
4.4	«Бесценный дар- зрение».	1		1
4.5	Гигиена правильной осанки	1	1	
4.6	«Спасатели , вперед!»	1		1
V	Чтоб забыть про докторов	4		
5.1	Шарль Перро «Красная шапочка»	1	1	
5.2	Движение это жизнь	1		1
5.3	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1		1
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	1		1
VI	Я и моё ближайшее окружение	4		
6.1	Мир моих увлечений	1	1	
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	1	
6.3	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1		1
6.4	В мире интересного.	1		
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4		
7.1	Я и опасность.	1	1	
7.2	Лесная аптека на службе человека	1		1
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	1	
7.4	Чему мы научились и чего достигли	1		1
	Итого:	34(100%)	16 (47%)	18(53%)

4 класс, 34 часа

№	Разделы и темы	Общее количество часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Бесценный дар природы	1	1	
2.	Что такое здоровье?	1	1	
3.	Знаешь ли ты себя?	1	1	
4.	Красивое и сильное тело	4		4
5.	Режим дня	1		1
6.	Зачем школьникам режим	1		1
7.	Доброе утро!	1		1
8.	Спокойной ночи	1		1
9.	Да здравствует мыло душистое	1		1
10.	И зубной порошок	2	1	1
11.	Кожа — зеркало здоровья	1	1	
12.	Дышите полной грудью	1		1

13.	Какой должна быть пища	3	1	
14.	По ту сторону микроскопа	1		1
15.	Берегите сердце	1	1	
16.	Наши незаменимые помощники	1		1
17.	Чище, краше, лучше	2	1	1
18.	Держи голову в холоде	1	1	
19.	Наш защитник - иммунитет	1	1	
20.	Айболит спешит на помощь	1		1
21.	Вот ребята, йод и вата	2		2
22.	Силачи и Геркулесы	2		2
23.	Занятие - общение	1		1
24.	Повторение	2	1	1
	ИТОГО:	34(100%)	11(32%)	23(68%)