

## Пояснительная записка

Рабочая программа разработана в соответствии с Примерной программой начального общего образования по внеурочной деятельности с учетом требований Федеральных компонентов государственных стандартов общего образования на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2012г.)

### Цели программы:

Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

### Задачи:

Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.

Профилактика вредных привычек.

Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.

Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.

Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Программа рассчитана на 33 часа (1 час в неделю)

**Место реализации программы:** спортивный зал, спортивная площадка, кабинет начальных классов, школа, территория и окрестности вокруг школы.

**Для реализации программы «Здоровей-ка» необходима материально-техническая база:**

#### 1. Учебные пособия:

-«Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;

-измерительные приборы: весы, часы и их модели.

#### 2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:

компьютер, мультимедийный проектор и др.

Спортивный инвентарь:

Волейбольные мячи;

Баскетбольные мячи;

Канат;

Кегли или городки;

Скакалки;

Теннисные мячи;

Малые мячи;

Сетка волейбольная;

Щиты с кольцами;

Секундомер;

Маты;

Ракетки;

Обручи

## Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

### Личностные результаты:

- видеть важность в здоровом образе жизни;
- бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих;
- прогнозировать оценки одних и тех же ситуаций с позиции разных людей;
- учиться замечать и признавать расхождения своих поступков со своими заявленными позициями, взглядами, мнениями;
- осуществлять добрые дела полезные другим людям.

### Метапредметные результаты:

#### 1. Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- составлять план выполняемой задачи совместно с учителем;
- составлять план выполнения задач, решения проблем творческого и поискового характера;
- работая по составленному плану использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, средства ИКТ)
- использовать дополнительные средства получения информации;
- уметь оценивать себя.

#### 2. Познавательные УУД:

- уметь перерабатывать полученную информацию;
- выбирать наиболее удобную для себя форму получения информации;
- осуществлять поиск информации с использованием ресурсов сети Интернет.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей.

#### 3. Коммуникативные УУД:

- доносить свою позицию в отношении здорового образа жизни до других;
- понимать позиции других;
- учиться выполнять различные роли в группах: лидера, исполнителя.

### Требования к уровню подготовки обучающихся

#### К концу обучения учащиеся 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.

### **Содержание программы**

#### **Введение. «Вот мы и в школе».**

Дорога к доброму здоровью. Здоровье в порядке - спасибо зарядке. В гостях у Мойдодыра  
Инсценирование стихотворения К. Чуковского «Мойдодыр». Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».

Питание и здоровье.

Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Культура питания. Приглашаем к чаю. Праздничный ужин. Ю.Тувим «Овощи»  
Инсценирование. Как и чем мы питаемся. Красный, жёлтый, зелёный.

#### **Моё здоровье в моих руках.**

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим! Полезные и вредные продукты.

Инсценирование стихотворения «Ручеёк». Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». Как обезопасить свою жизнь. «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим». В здоровом теле - здоровый дух. Осанка – это красиво

#### **Наш дом и семья.**

Опасность у тебя дома. Огонь. Электричество. Ожог. Один дома. Звонок по телефону.

Открывать ли дверь? Как вести себя с домашними животными. Когда четвероногие друзья опасны.

#### **Чтоб забыть про докторов.**

Хочу остаться здоровым. Хочу остаться здоровым. Вкусно и полезно. День здоровья «Как хорошо здоровым быть». Как сохранять и укреплять свое здоровье.

#### **Я и моё ближайшее окружение.**

Моё настроение. Передай улыбку. Выставка рисунков «Моё настроение». Вредные и полезные привычки. Я б в спасатели пошел.

#### **Вот и стали мы на год взрослей.**

Опасности летом (просмотр и обсуждение видеофильма). Первая доврачебная помощь.

Вредные и полезные растения. Чему мы научились за год.

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
			Лекции	Практические занятия		

I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник	<a href="https://reshedu.ru/subject/9/1/">https://reshedu.ru/subject/9/1/</a>
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина	<a href="https://infourok.ru/presentation/ciya-kak-my-pitaem-sya-6177698.html">https://infourok.ru/presentation/ciya-kak-my-pitaem-sya-6177698.html</a>
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	Викторина	<a href="https://infourok.ru/presentation/ciya-kuroku-hochu-ostatsya-zdorovym-5363577.html">https://infourok.ru/presentation/ciya-kuroku-hochu-ostatsya-zdorovym-5363577.html</a>
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра - викторина	<a href="https://reshedu.ru/subject/9/1/">https://reshedu.ru/subject/9/1/</a>
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Круглый стол	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Ролевая игра	<a href="https://reshedu.ru/subject/9/1/">https://reshedu.ru/subject/9/1/</a>
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика	<a href="https://infourok.ru/">https://infourok.ru/</a>
	Итого:	33	14	19		

### Календарно-тематическое планирование

№	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» Игра «Волк во рву»	Игры с мячом: ловля, бросок, передача.	
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	

## УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

### Методические материалы для учителя:

- Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол – гимнастика в оздоровлении организма: Мет. пос. – СПб.: НИИХ СПбГУ, 2000. – 16 с.
- Тихомирова И.В. Фитнес для ленивых: Фитбол дома. – СПб.: ИК «Невский проспект», 2003.
- Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
- Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренировки и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
- Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
- Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
- Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.

### Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети Интернет:

<https://infourok.ru/>