

Приложение 1
к Основной общеобразовательной
программе-образовательной
программе начального общего образования (новая
редакция) МБОУ СОШ №90 (утверждена приказом
МБОУ СОШ № 90 от 22 декабря 2017 г. № 258)

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Страна здоровячков»
(спортивно-оздоровительной направленности)
1-4 класс

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Страна здоровячков» 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 «Страна здоровячков» - 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 учащимися 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 учащихся, 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 учащихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.

Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты

Выпускник научится:

✓ 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.

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Здоровьесберегающая организация образовательной деятельности предполагает использование форм организации и видов деятельности, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

Таблица №1

Формы организации и виды деятельности	Тематика
игры	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим «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	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым»

мероприятия	«За здоровый образ жизни» Летние и зимние олимпийские игры Дни пропаганды ЗОЖ
конкурсы рисунков, плакатов, сочинений, 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 вкусности» «Хлеб всему голова» «Что даёт нам море»

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Страна здоровячков» 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 учащихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Страна здоровячков» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся начальной школы.

3. Тематическое планирование

1 класс

№ п/п	Название темы	количество часов
<i>Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе»</i>		4 часа
1	Дорога к доброму здоровью	1
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1
3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1
<i>Раздел 2. Питание и здоровье</i>		5 часов
1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1
2	Культура питания. Приглашаем к чаю	1
3	Ю. Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1
4	Как и чем мы питаемся	1
5	<i>Красный, жёлтый, зелёный - викторина</i>	1
<i>Раздел 3. Моё здоровье в моих руках</i>		7 часов
1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1
2	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1
3	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1
4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1
5	Как обезопасить свою жизнь	1
6	День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	1
7	<i>В здоровом теле здоровый дух - викторина</i>	1

Раздел 4. Я в школе и дома		6 часов
1	Мой внешний вид – залог здоровья	1
2	Зрение – это сила	1
3	Осанка – это красиво	1
4	Весёлые переменки	1
5	Здоровье и домашние задания	1
6	<i>Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим</i>	1
Раздел 5. Чтоб забыть про докторов		4 часа
1	<i>Хочу остаться здоровым</i>	1
2	Вкусные и полезные вкусности	1
3	День здоровья «Как хорошо здоровым быть»	1
4	<i>«Как сохранять и укреплять свое здоровье» круглый стол</i>	1
Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение		3 часа
1	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1
2	Вредные и полезные привычки	1
3	<i>«Я б в спасатели пошел» - ролевая игра</i>	1
Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»		4 часа
1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1
2	Первая доврачебная помощь	1
3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка	1
4	<i>Чему мы научились за год - диагностика</i>	1
	<u><i>Итого 33 часа</i></u>	

2 класс

№п/п	Название темы	количество часов
<i>Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе»</i>		4 часа
1	Что мы знаем о ЗОЖ	1
2	По стране Здоровейске	1
3	В гостях у Мойдодыра	1
4	Я хозяин своего здоровья (текущий контроль - <u>КВН</u>)	1
<i>Раздел 2. Питание и здоровье</i>		5 часов
1	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь	1
2	Культура питания. Этикет	1
3	Спектакль «Я выбираю кашу»	1
4	«Что даёт нам море»	1
5	<i>Светофор здорового питания - викторина</i>	1
<i>Раздел 3. Моё здоровье в моих руках</i>		7 часов
1	Сон и его значение для здоровья человека	1
2	Закаливание в домашних условиях	1
3	День здоровья «Будьте здоровы»	1
4	Иммунитет	1
5	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1
6	Спорт в жизни ребёнка.	1
7	<i>Слагаемые здоровья - круглый стол</i>	1
<i>Раздел 4. Я в школе и дома</i>		6 часов
1	Я и мои одноклассники	1
2	<i>Почему устают глаза?</i>	1

3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1
4	Шалости и травмы	1
5	Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1
6	<i>Умники и умницы Текущий контроль знаний</i>	1
Раздел 5. Чтоб забыть про докторов		4 часа
1	С. Преображенский «Огородники»	1
2	Как защитить себя от болезни (выставка рисунков)	1
3	День здоровья «Самый здоровый класс»	1
4	<i>«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы. Конкурс «Разговор о правильном питании»</i>	1
Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение		4 часа
1	Мир эмоций и чувств	1
2	Вредные привычки	1
3	«Веснянка»	1
4	<i>В мире интересного - научно –практическая конференция</i>	1
Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»		4 часа
1	Я и опасность.	1
2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А. Колобова «Красивые грибы»	1
3	Первая помощь при отравлении	1
4	<i>Наши успехи и достижения - диагностика</i>	1
	Итого 34 часа	

3 класс

№п/п	Название темы	количество часов
------	---------------	------------------

Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе»		4 часа
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1
2	Личная гигиена	1
3	В гостях у Мойдодыра	1
4	«Остров здоровья» - игра	1
Раздел 2. Питание и здоровье		5 часов
1	Игра «Смак»	1
2	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1
3	Вредные микробы	1
4	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1
5	«Чудесный сундучок» – КВН	1
Раздел 3. Моё здоровье в моих руках		7 часов
1	Труд и здоровье	1
2	Наш мозг и его волшебные действия	1
3	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	1
4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья	1
5	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1
6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1
7	«Моё здоровье в моих руках» – викторина	1
Раздел 4. Я в школе и дома		6 часов
1	Мой внешний вид – залог здоровья	1
2	«Доброречие»	1
3	Спектакль С. Преображенский «Капризка»	1
4	«Бесценный дар- зрение»	1

5	Гигиена правильной осанки	1
6	«Спасатели, вперёд!»	1
Раздел 5. Чтоб забыть про докторов		4 часа
1	Шарль Перро «Красная шапочка»	1
2	Движение — это жизнь	1
3	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1
4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы Текущий контроль знаний конкурс «Разговор о правильном питании»	1
Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение		4 часа
1	Мир моих увлечений	1
2	Вредные привычки и их профилактика	1
3	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С. Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1
4	В мире интересного - научно –практическая конференция	1
Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»		4 часа
1	Я и опасность.	1
2	Лесная аптека на службе человека	1
3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1
4	Чему мы научились и чего достигли- диагностика.	1
	<i>итого 34 часа</i>	

4 класс

№п/п	Название темы	количество часов
------	---------------	------------------

Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе»		4 часа
1	«Здоровье и здоровый образ жизни» (1ч.)	1
2	Правила личной гигиены	1
3	Физическая активность и здоровье	1
4	<i>Как познать себя круглый стол</i>	1
Раздел 2. Питание и здоровье		5 часов
1	Питание необходимое условие для жизни человека	1
2	Здоровая пища для всей семьи	1
3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1
4	Секреты здорового питания. Рацион питания	1
5	«Богатырская силушка» – <i>КВН</i>	1
Раздел 3. Моё здоровье в моих руках		7 часов
1	Домашняя аптечка	1
2	«Мы за здоровый образ жизни»	1
3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1
4	«Береги зрение смолоду».	1
5	Как избежать искривления позвоночника	1
6	Отдых для здоровья	1
7	<i>Умеем ли мы отвечать за своё здоровье – викторина</i>	1
Раздел 4. Я в школе и дома		6 часов
1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1
2	«Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»	1
3	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1
4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1

5	Мода и школьные будни	1
6	<i>Делу время, потехе час - викторина</i>	1
Раздел 5. Чтоб забыть про докторов		4 часа
1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1
2	День здоровья «За здоровый образ жизни».	1
3	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1
4	<i>«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы Текущий контроль знаний конкурс «Разговор о правильном питании»</i>	1
Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение		4 часа
1	Размышление о жизненном опыте	1
2	Вредные привычки и их профилактика	1
3	Школа и моё настроение	1
4	<i>В мире интересного - диагностика</i>	1
Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»		4 часа
1	Я и опасность.	1
2	Игра «Мой горизонт»	1
3	Гордо реет флаг здоровья	1
4	<i>«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» - диагностика. Составление книги здоровья</i>	1
	<i>итого 34 часа</i>	

№ темы	Темы экскурсий	Часы
3.4.	«Сезонные изменения и как их принимает человек»	1
3.6	«Природа – источник здоровья»	1
3.6.	«У природы нет плохой погоды»	1
	ИТОГО:	3

К концу обучения в начальной школе будет обеспечена готовность учащихся к дальнейшему образованию, достигнут необходимый уровень первоначальных знаний о здоровом образе жизни, который включает:

- ✓ 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 укрепление 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся 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, учащиеся 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.