

**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение  
«Ярославская начальная школа»**

Рассмотрена и согласована  
ММО учителей начальных  
классов МКОУ  
«Лобановская СШ №11»  
протокол № 1  
от 30.08.2021 г.

Принята педагогическим  
советом  
протокол № 2  
от 30.08.2021 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
директор  
МКОУ «Ярославская НШ»  
\_\_\_\_\_ Н.В.Золотарева  
Приказ № 48 от 31.08. 2021 г.

Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности объединения  
**«Здоровейка»**  
спортивно-оздоровительного направления  
для 1-4 классов  
срок реализации программы – 4 года

**Составители:**

Золотарева Н.В.  
Сазонова В.С.

2021 г.

## РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

**Метапредметными** результатами реализации Программы является формирование следующих универсальных учебных действий:

### *Регулятивных*

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 обучающимися давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.

### *Познавательных*

делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в рабочих тетрадях для школьников «Разговор о правильном питании»;  
добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя рабочие тетради, 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, находить и формулировать решение задачи на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схем).

### *Коммуникативных*

доносить 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);  
совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;  
учить выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)

### **Личностные результаты:**

результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению у обучающихся развиваются следующие группы качеств: отношение к самому себе, другим людям, вещам, окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности: товарищество, уважение к старшим, доброту, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильными и ловкими.

### **Предметные результаты:**

#### **В ходе изучения Программы обучающиеся 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 продуктов, значение режима питания.

#### **Получают 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 здоровья;  
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.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1

класс

### **Вот мы и в школе (4 часа)**

Вводное занятие. Дорога к доброму здоровью. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Наша гигиена. Чистота – залог здоровья.

**Основные формы:** беседа, оздоровительная минутка, просмотр и обсуждение видеоматериала

**Основные виды деятельности:** формирование привычки к здоровому образу жизни. Проявление заинтересованности в сохранении и укреплении собственного здоровья. Понимание побудительной роли мотивов в деятельности человека, места ценностей в мотивационной структуре личности, их значения в жизни человека.

### **Питание и здоровье (5 часов)**

Витаминная тарелка на каждый день. Приглашаем на чай. Культура питания.

**Основные формы:** практическая работа, просмотр и обсуждение видеоматериала, решение ситуативных задач.

**Основные виды деятельности:** Оценка культуры питания в собственной семье.

Формирование привычки правильного здорового питания

Анализ зависимости здоровья человека от культуры питания, на примере знакомых сказочных персонажей.

### **Моё здоровье – в моих руках (5 часов)**

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Здоровье в весенний период. Как обезопасить свою жизнь. Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим. В здоровом теле – здоровый дух.

**Основные формы:** коллективные игры, оздоровительная минутка, работа в парах

**Основные виды деятельности:** Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата). Разработка и изготовление собственных памяток по сохранению и укреплению здоровья всех членов своей семьи. Формирование привычки к здоровому образу жизни.

### **Я в школе и дома (6 часов)**

Мой внешний вид – залог здоровья. Зрение – это сила. Осанка – это красиво. Веселые переменки. Шалости и травмы. Здоровье и домашние задания.

**Основные формы:** игра-соревнование, разучивание стихотворений, решение ситуативных задач.

**Основные виды деятельности:** Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата) в вопросах сохранения и укрепления собственного здоровья.

Изучение правил и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

### **Чтоб забыть про докторов (2 часа)**

Хочу остаться здоровым. День здоровья «Как хорошо здоровым быть»

*Основные формы:* оздоровительная минутка; тестирование; день здоровья

*Основные виды деятельности:* Приобретение социальных знаний.

*Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества. Получение опыта самостоятельного общественного действия*

*Развитие собственной творческой самостоятельности.*

### **Я и мое ближайшее окружение (3 часа)**

Мое настроение. Передай улыбку по кругу. Полезные привычки. Вредные привычки.

*Основные формы:* работа в парах, игра.

*Основные виды деятельности:* Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества. Приобретение социальных знаний  
Формирование привычки к здоровому образу жизни.

### **Вот и стали мы на год взрослей (8 часов)**

Опасности летом. Соблюдай ПДД. Первая доврачебная помощь. Полезные и вредные растения. Русская народная сказка «Репка». Игра «Я в школе и дома». Конкурс рисунков «Здоровое питание». Просмотр кукольного спектакля.

*Основные формы:* просмотр и обсуждение видеоматериала, практическая работа, тест.

*Основные виды деятельности:* Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата). Приобретение социальных знаний. Анализ результатов собственной деятельности по сохранению и укреплению здоровья.

## **2 класс**

### **Вот мы и в школе (4 часа)**

Что мы знаем о ЗОЖ. По стране «Здоровейке». В гостях у Мойдодыра. Я хозяин своего здоровья.

*Основные формы:* инсценировка, решение ситуативных задач, КВН.

*Основные виды деятельности:* Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества. Приобретение и обобщение социальных знаний. Получение опыта самостоятельного общественного действия. Формирование привычки к здоровому образу жизни.

### **Питание и здоровье (5 часов)**

Правильное питание – залог здоровья. Культура питания. Этикет. Что за блюда эти каши. Что дает нам море. Витамины для нас.

*Основные формы:* практическая работа, просмотр и обсуждение видеоматериала, викторина, мини-проект.

*Основные виды деятельности:* Составление собственного меню здорового питания на неделю. Разработка собственного рецепта «вкусной и полезной каши». Оценка культуры питания в собственной семье. Формирование привычки правильного здорового питания.

*Анализ зависимости здоровья человека от культуры питания.*

### **Мое здоровье – в моих руках (7 часов)**

Сон и его значение для здоровья человека. Закаливание в домашних условиях. День здоровья «Будьте здоровы». Иммунитет. Как укреплять и сохранять свое здоровье. Спорт в жизни ребенка.

*Основные формы:* эстафета, беседа, работа в парах, практическая работа

*Основные виды деятельности:* Составление режима дня школьника, включающего минутки активного отдыха, как одного из необходимых условий сохранения собственного здоровья. Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата). Разработка и

*изготовление собственных памяток по сохранению и укреплению здоровья всех членов своей семьи. Формирование привычки к здоровому образу жизни.*

#### **Я в школе и дома (6 часов)**

Я и мои одноклассники. Почему устают глаза. Гигиена позвоночника. Сколиоз. Шалости и травмы. Переутомление и утомление.

**Основные формы:** оздоровительная минутка, конкурс рисунков, решение ситуативных задач.

**Основные виды деятельности:** Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата) в вопросах сохранения и укрепления собственного здоровья.

*Изучение правил и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья.*

*Разработка рекомендаций для одноклассников по снижению переутомления при подготовке домашних заданий.*

#### **Чтоб забыть про докторов (4 часа)**

Какие овощи полезны. Какие витамины в них содержатся. Как защитить себя от болезни. День здоровья «Самый здоровый».

**Основные формы:** конкурс, викторина, день здоровья.

**Основные виды деятельности:** Приобретение социальных знаний. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества. Получение опыта самостоятельного общественного действия. Развитие собственной творческой самостоятельности.

#### **Я и мое ближайшее окружение (4 часа)**

Мир эмоций и чувств. Вредные привычки. Веснянка.

**Основные формы:** самоанализ своего здоровья; оздоровительная минутка, практическая работа.

**Основные виды деятельности:** Формирование привычки к здоровому образу жизни.

*Анализ собственного поведения в вопросе сохранения и укрепления здоровья.*

*Разработка правил поведения, способствующих конструктивному общению.*

#### **Вот и стали мы на год взрослей (4 часов)**

Я и опасность. Чем и как можно отравиться. Первая помощь при отравлениях. Наши успехи и достижения.

**Основные формы:** самоанализ своего здоровья, викторина, ролевые игры.

**Основные виды деятельности:** Беседа по вопросам сохранения и укрепления здоровья. Анализ собственного поведения в вопросе сохранения и укрепления здоровья. Ролевые игры «Наши успехи и достижения»

### **3 класс**

#### **Вот мы и в школе (4 часа)**

Что такое ЗОЖ. Личная гигиена. В гостях у Мойдодыра.

**Основные формы:** самоанализ своего здоровья, мини-проект, решение ситуативных задач.

**Основные виды деятельности:** Формирование привычки к здоровому образу жизни.

*Проявление заинтересованности в сохранении и укреплении собственного здоровья.*

*Понимание побудительной роли мотивов в деятельности человека, места ценностей в мотивационной структуре личности, их значения в жизни человека.*

#### **Питание и здоровье (5 часов)**

Овощи и фрукты. Составление меню на завтрак. Приготовление салата, бутерброда. Накрываем на стол. Правильное питание. Вредные микробы. Здоровая пища.

**Основные формы:** практическая работа, мини-проект, КВН

**Основные виды деятельности:** Понимание побудительной роли мотивов в деятельности человека, места ценностей в мотивационной структуре личности, их

значения в жизни человека и развитии общества. Изготовление листовок о правильном питании для первоклассников. Решение кроссворда «Питание и здоровье»

#### **Мое здоровье – в моих руках (7 часов)**

Труд и здоровье. Наш мозг и его полезные действия. День здоровья «Хочу остаться здоровым». Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Как сохранять и укреплять свое здоровье. Экскурсия «Природа – источник здоровья».

**Основные формы:** эстафета, день здоровья, просмотр и обсуждение видеоматериала, экскурсия.

**Основные виды деятельности:** Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата). Подвижные игры на свежем воздухе.

#### **Я в школе и дома (6 часов)**

Мой внешний вид – залог здоровья. Доброречие. Что такое каприз. Когда дети капризничают. Умение держать себя в руках. Бесценный дар – зрение. Гигиена правильной осанки.

**Основные формы:** решение ситуативных задач, оздоровительная минутка, игра-викторина

**Основные виды деятельности:** Изучение правил и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Разработка рекомендаций для одноклассников. Разучивание комплекса упражнений по снятию напряжения с глаз.

#### **Чтоб забыть про докторов (4 часа)**

С кем и как можно дружить. Как вести себя с незнакомыми людьми. Движение – это жизнь. День здоровья «Дальше, быстрее, выше». Разговор о правильном питании.

**Основные формы:** день здоровья, викторина, практическая работа

**Основные виды деятельности:** Игры и соревнования на свежем воздухе. Проведение лектория для второклассников. Изготовление памяток. Изучение правил и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

#### **Я и мое ближайшее окружение (4 часа)**

Мир моих увлечений. Вредные привычки и их профилактика. Добро лучше, чем зло. Зависть и жадность.

**Основные формы:** викторина, проект

**Основные виды деятельности:** Изучение правил и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Выработка конструктивных форм коллективного сотрудничества. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества.

#### **Вот и стали мы на год взрослее (4 ч)**

Я и опасность. Лесная аптека на службе человека. Как и где купаться. Правила поведения на воде. Итоговый контроль знаний.

**Основные формы:** работа в группах, экскурсия, тестирование

**Основные виды деятельности:** Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата). Защита проекта «Чем больше знает человек, тем он сильнее».

Анализ результатов собственной деятельности по сохранению и укреплению здоровья

### **4 класс**

#### **Вот мы и в школе (4 часа)**

**Физическое развитие школьников, развитие их ценностного отношения к своему здоровью**

Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены. Физическая активность и здоровье. **Основные формы:** конкурс рисунков, разучивание народных игр

**Основные виды деятельности:** Формирование привычки к здоровому образу

жизни. Проявление заинтересованности в сохранении и укреплении собственного здоровья. Понимание побудительной роли мотивов в деятельности человека, места ценностей в мотивационной структуре личности, их значения в жизни человека.

#### **Питание и здоровье (5 часов)**

Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.

Секреты здорового питания. Рацион питания.

**Основные формы:** просмотр и обсуждение видеоматериала, решение ситуативных задач, мини-проект.

**Основные виды деятельности:** Изучение литературы по проблеме укрепления и сохранения здоровья. Анализ культуры питания в семье. Изготовление книжки-раскладушки «Кулинарные истории» Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата)

#### **Мое здоровье – в моих руках (7 часов)**

**Побуждение к здоровому образу жизни.** Домашняя аптечка. Мы за здоровый образ жизни. Как оценить свое здоровье. Береги зрение

смолоду. Как избежать искривления позвоночника. Отдых для здоровья.

**Основные формы:** оздоровительная минутка, практическая работа, работа в группах.

**Основные виды деятельности:** Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата). Разработка и изготовление собственных памяток по сохранению и укреплению здоровья.

#### **Я в школе и дома (6 часов)**

Мы здоровьем дорожим, соблюдаем свой режим. Класс не улица, ребята! И запомнить это надо! Правила поведения в классе. Добрые и злые поступки в сказках и наяву. Выделение качеств доброго и злого человека. Что такое дружба? Как дружить в школе. Мода и школьные будни. **Основные формы:** практическая работа, работа в группах, игра-викторина

**Основные виды деятельности:** Разработка правил безопасного поведения в школе и общественных местах для малышей. Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата) в вопросах сохранения и укрепления собственного здоровья. Изучение правил и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья.

#### **Чтоб забыть про докторов (4 часа)**

Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. День здоровья «За здоровый образ жизни». Какие овощи полезны. Какие витамины в них содержатся.

**Основные формы:** просмотр и обсуждение видеоматериала, решение ситуативных задач, конкурсы.

**Основные виды деятельности:** Приобретение социальных знаний.

Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества. Получение опыта самостоятельного общественного действия. Развитие собственной творческой самостоятельности.

#### **Я и мое ближайшее окружение (4 часа)**

**Воспитание силы воли, ответственности, формирование установок на защиту слабых.**

Размышление о жизненном опыте. Вредные привычки и их профилактика. Школа и мое настроение.

**Основные формы:** решение ситуативных задач, тренинг, конкурс рисунков.

**Основные виды деятельности:** Формирование привычки к здоровому образу жизни

*Анализ собственного поведения в вопросе сохранения и укрепления здоровья  
Разработка правил поведения, способствующих конструктивному общению.*

**Вот и стали мы на год взрослей (4 ч)**

Я и опасность. Что такое горизонт. Горизонт здоровья: что это такое. Гордо реет флаг здоровья.

***Основные формы:** создание и защита мини-проекта, практическая работа.*

***Основные виды деятельности:** Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность. Защита проекта .Анализ результатов собственной деятельности по сохранению и укреплению здоровья*

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Название раздела	Класс			
		1	2	3	4
1	Вот мы и в школе	4	4	4	4
2	Питание и здоровье	5	5	5	5
3	Мое здоровье – в моих руках	5	7	7	7
4	Я в школе и дома	6	6	6	6
5	Чтоб забыть про докторов	2	4	4	4
6	Я и мое ближайшее окружение	3	4	4	4
7	Вот и стали мы на год взрослей	8	4	4	4
	<b>ИТОГО</b>	<b>33</b>	<b>34</b>	<b>34</b>	<b>34</b>