

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования, молодёжи и спорта Республики Крым
Управление образования, молодёжи и спорта администрации
Джанкойского района
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Вольновская школа»

РАССМОТРЕНО
Руководитель ШМО
учителей начальных
классов 
Попович О.С.
Протокол № 5
от 28.08.2024г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УВР

Литинецкая В.Л.
30.08.2024г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор школы

Проскурновская Е.Б.
Приказ № 279/01-1
от 30.08.2024г.



**Рабочая программа курса внеурочной
деятельности
«Здоровей — ка!»**

для обучающихся 1-4 классов

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровей – ка!» для 1 - 4 классов разработана на основе авторских программ Умнягиной Е.Г. «Азбука здоровья» и Шакуровой И.И. «Я расту здоровым». Учительская. Июль 2009.

Целью изучения занятия по внеурочной деятельности «Здоровейка» является ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими, вредными привычками и их профилактикой, применение лекарственных растений в профилактических целях.

Задачи:

- формирование представлений: о факторах влияющих на здоровье; о правильном (здоровом) питании и его режиме; о полезных продуктах; о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; о двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; о влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- формирование 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.

Место курса в плане внеурочной деятельности: учебный курс предназначен для обучающихся 1–4-х классов; рассчитан на 1 час в неделю/33 часа в год в 1-х классах, 34 часа во 2-4 классах.

СОДЕРЖАНИЕ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

1 КЛАСС

Вводное занятие.
От улыбки хмурый день светлей.
Режим дня.
Дружи с водой.
Уход за глазами.
Уход за зубами.
Уход за руками и ногами.
Забота о коже.
Как следует питаться.
Как сделать сон полезным.
Настроение в школе и дома.
Здоровье и его признаки.
Поведение в школе.
Вредные привычки.
Мышцы, кости и суставы.
Пища полезная и вредная.
Элементы улиц и дорог.
Правостороннее движение пешеходов.
Движение по улице.
Где можно играть.
Огонь- друг или враг.
Спички детям не игрушка.
Опасность дома.
Безопасность при общении с домашними животными.
Солнце, воздух и вода- наши лучшие друзья.
Если солнечно и жарко.
Если на улице дождь и гроза.
Правила безопасности на воде.
Берегись укусов насекомых и других животных.
Экскурсия. Поведение в природе. (2ч)
Викторина. Моя безопасность.
Итоговое занятие.

2 КЛАСС

Почему мы болеем.
Причины и признаки болезни.
Кто и как предохраняет нас от болезней.
Как организм помогает себе сам.
Подвижные игры.
Здоровый образ жизни.
Кто нас лечит.
Какие врачи нас лечат.
Прививки от болезней
Инфекционные болезни. Прививки.
Что нужно знать о лекарствах. Как избежать отравлений.
Какие лекарства мы выбираем Пищевые отравления. Отравление лекарствам Домашняя аптечка.
Безопасность при любой погоде.
Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.
Подвижные игры.

Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.
Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице. Подвижные игры.
Правила безопасного поведения на воде.
Вода – наш друг.
Правила общения с огнём.
Чтобы огонь не причинил вреда.
Как уберечься от поражения электрическим током.
Чем опасен электрический ток.
Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.
Травмы Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся и порезался.
Предосторожности при обращении с животными. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.
Что мы знаем про кошек и собак. Укусы насекомых, змей, собак и кошек.
Оказание первой помощи.
Отравление ядовитыми веществами Отравление угарным газом.
Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза.
Сегодняшние заботы медицины.
Расти здоровым. Подвижные игры.
Воспитай себя.
Итоговое занятие. Я выбираю движение.

3 КЛАСС

Введение «Вот мы и в школе». (4ч)

«Здоровый образ жизни, что это?»

Личная гигиена

Питание-необходимое условие для жизни человека

«Остров здоровья»

Питание и здоровье. (5ч)

Правильное питание – залог физического и психологического здоровья

Вредные микробы

Здоровая пища

Вредные и полезные растения

Подвижные игры

Моё здоровье в моих руках. (7ч)

Труд и здоровье

Наш мозг и его волшебные действия

Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.

В царстве царицы Гигиены

Мое здоровье в моих руках

Природа – источник здоровья

Как сохранять и укреплять свое здоровье

Я в школе и дома (6ч)

Мой внешний вид – залог здоровья

Бесценный дар- зрение

Гигиена правильной осанки

Чтобы уши слышали

Скелет - наша опора

Подвижные игры

Чтоб забыть про докторов (4ч)

Движение это жизнь

Подвижные игры

Польза витаминов

Чтоб забыть про докторов...

Я и моё ближайшее окружение(4ч)

Мир моих увлечений

Вредные привычки и их профилактика

Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.

Виды закаливания. Правила закаливания организма

«Вот и стали мы на год взрослей» (4ч)

Я и опасность.

Лесная аптека на службе человека

Правила оказания первой помощи

Здоровье человека

4 КЛАСС

Вводное занятие. Я выбираю здоровый образ жизни! (1 ч).

Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на стадионе, в спортивном зале, на льду, на лыжне.

В здоровом теле - здоровый дух! (16 ч).

Показать детям, как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

Народные игры (6ч) Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Гуси-Лебеди» «Пчёлки и ласточка». Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!». Игры народов Востока: «Скачки» , «Собери яблоки».

Подвижные игры (10ч) Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

Игра с бегом(1ч.): «Кто быстрее?»

Игра для формирования правильной осанки (1ч). «Хвостики»

Игра – эстафета (1ч.): «Команда быстроногих».

Игра с прыжками (1ч.): «Зайцы в огороде».

Игра с метанием, передачей и ловлей мяча (1ч). «Попади и поймай».

Игра с разными предметами (1ч): «Лапта».

Игра с лазанием и перелазанием (1ч): «Распутай верёвочку».

Поисковая игра (1ч). Игра, направленная на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игр способствует отдыху участников игр после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы и отдыхают утомленные центры: «Палочка-выручалочка», прятки, «Золото хороню», «Двое слепых», жмурки на местах, в кругу, «Отгадай, кто подходил?».

Кто сильнее? (1ч). Игра, направленная на развитие силовых качеств, умение следовать алгоритму действий: «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Перетягивание каната», «Перетягивания за руку», «Тяни – толкай», «Перетягивание по кругу».

Зимние забавы (1ч). Игры на свежем воздухе в зимнее время. Игры помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологической, эмоциональной разгрузки, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм и др. Игра в снежки, лепка снежных баб. Строительные игры из снега.

Игры на развитие психических процессов (6ч).

Игры на развитие психических процессов: мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности. Развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Игры на развитие восприятия (1ч): «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».

Игры на развитие памяти (1ч): «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».

Упражнения и игры на внимание (1ч): «Волк и овцы», «Жмурки», «Ловишка», «Заря», «Корзинки», упражнение «Ладонь – кулак», «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».

Игры на развитие воображения(1ч): «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».

Игры на развитие мышления и речи (1ч): «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».

Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка (1ч): «Баба Яга», «Три характера».

Спортивные игры(9ч).

Спортивные игры по упрощенным правилам.

Пионербол (3ч): Игровые правила. Передачи мяча, подачи мяча. Отработка игровых приёмов.

Игра.

Футбол (3ч): Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Удар внутренней стороной стопы (“щечкой”) по неподвижному мячу с места, с одного-двух шагов; по мячу, катящемуся навстречу и после ведения; подвижные игры типа “Точная передача”.

Баскетбол (3ч): Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Ловля мяча на месте и в движении: низко летящего и летящего на уровне головы; броски мяча двумя руками стоя на месте

(мяч снизу, мяч у груди, мяч сзади за головой); передача мяча (снизу, от груди, от плеча); подвижные игры: “Бросай-поймай”, “Выстрел в небо”.

Спортивный праздник (1ч).

«В здоровом теле – здоровый дух».

Итоговое занятие (1ч).

Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспитанника.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Личностные результаты:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа
- уважительное отношение к культуре других народов;
- умение выражать свои эмоции;
- оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие.

Метапредметными результатами:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;
- определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;
- учиться работать по определенному алгоритму;
- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий; - проявлять индивидуальные творческие способности;
- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;
- подбирать упражнения для разминки;
- использовать знания во время подвижных игр на досуге;
- делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;
- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- оформлять свои мысли в устной форме; - слушать и понимать речь других;
- учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).
- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол - во часов
1.	Вводное занятие.	1
2.	От улыбки хмурый день светлей.	1
3.	Режим дня.	1
4.	Дружи с водой.	1
5.	Уход за глазами.	1
6.	Уход за зубами.	1
7.	Уход за руками и ногами.	1
8.	Забота о коже.	1
9.	Как следует питаться.	1
10.	Как сделать сон полезным.	1
11.	Настроение в школе и дома.	1
12.	Здоровье и его признаки.	1
13.	Поведение в школе.	1
14.	Вредные привычки.	1
15.	Мышцы, кости и суставы.	1
16.	Пища полезная и вредная.	1
17.	Элементы улиц и дорог.	1
18.	Правостороннее движение пешеходов.	1
19.	Движение по улице.	1
20.	Где можно играть.	1
21.	Огонь- друг или враг.	1
22.	Спички детям не игрушка.	1
23.	Опасность дома.	1
25.	Безопасность при общении с домашними животными.	1
26.	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья.	1
27.	Если солнечно и жарко.	1
28.	Если на улице дождь и гроза.	1
29.	Правила безопасности на воде	1
30.	Берегись укусов насекомых и других животных.	1
31.	Экскурсия. Поведение в природе.	1
32.	Викторина. Моя безопасность.	1
33.	Итоговое занятие.	1
	Итого	33

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол - во часов
1	Почему мы болеем.	
2	Причины и признаки болезни.	
3	Кто и как предохраняет нас от болезней.	
4	Как организм помогает себе сам.	

5	Подвижные игры.	
6	Здоровый образ жизни.	
7	Кто нас лечит.	
8	Какие врачи нас лечат.	
9	Прививки от болезней	
10	Инфекционные болезни. Прививки.	
11	Что нужно знать о лекарствах. Как избежать отравлений.	
12	Какие лекарства мы выбираем Пищевые отравления. Отравление лекарствам Домашняя аптечка.	
13	Безопасность при любой погоде.	
14	Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.	
15	Подвижные игры.	
16	Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	
17	Опасность в нашем доме. Как вести себя на улице. Подвижные игры.	
18	Правила безопасного поведения на воде.	
19	Вода – наш друг.	
20	Правила общения с огнём.	
21	Чтобы огонь не причинил вреда.	
22	Как уберечься от поражения электрическим током.	
23	Чем опасен электрический ток.	
24	Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	
25	Травмы. Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся и порезался.	
26	Предосторожности при обращении с животными. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек.	
27	Что мы знаем про кошек и собак. Укусы насекомых, змей, собак и кошек.	
28	Оказание первой помощи.	
29	Отравление ядовитыми веществами Отравление угарным газом.	
30	Как помочь себе при тепловом ударе. Как уберечься от мороза.	
31	Сегодняшние заботы медицины.	
32	Расти здоровым. Подвижные игры.	
33	Воспитавай себя.	
34	Итоговое занятие. Я выбираю движение.	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов/тем	Кол - во часов
1.	Введение. Вот мы и в школе.	4
2.	Питание и здоровье.	5
3.	Моё здоровье в моих руках.	7
4.	Я в школе и дома.	6
5.	Чтоб забыть про докторов.	4
6.	Я и моё ближайшее окружение.	4
7.	Вот и стали мы на год взрослей.	4
	Итого	34

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов / тем.	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Я выбираю здоровый образ жизни!	1
2.	В здоровом теле - здоровый дух.	16
3.	Игры на развитие психических процессов.	6
4.	Спортивные игры.	9
5.	Спортивный праздник.	1
6.	Итоговый урок.	1
	Итого	34

В данном документе
пронумеровано, прошнуровано
и скреплено печатью
(десять) ЛИСТОВ

Директор школы
Е. В. Проскуровская

