

Краснодарский край Красноармейский район  
станция Полтавская

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №1

РАССМОТРЕНО

СОГЛАСОВАНО

УТВЕРЖДЕНО

Протокол заседания ме-  
тодического объединения  
учителей начальных  
классов

Заместитель директора по  
УВР

решением педагогиче-  
ского совета

26 августа 2022 года

Лысенко С.Н.

от 29 августа 2022 года

протокол № 1

от 25 августа 2022 года  
№ 1

Панкова О.В..



Председатель педсовета

Братикова Л.Ф.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**Интегрированный курс «Здоровейка»**

Направление – спортивно-оздоровительное

Уровень образования: начальное общее образование (1-4 классы)

Количество часов – 135 ч. (1 ч. в неделю)

Учителя: Марченко Светлана Николаевна, Мельникова Светлана Федоровна, Шерина Ирина Викторовна, Позднякова Ирина Владимировна, Бородинова Евгения Васильевна, Лебедева Ирина Ивановна, Волкодав Любовь Юрьевна, Скокова Вера Анатольевна, Сорокина Джульета Каджиковна, Лысенко Светлана Николаевна, Гапонова Светлана Анатольевна, Панкова Ольга Викторовна, Коломиец Ольга Анатольевна, Бондаренко Светлана Семеновна, Куцевол Надежда Дмитриевна, Коровкина Светлана Анатольевна,  
учителя начальных классов МБОУ СОШ № 1

Программа разработана в соответствии Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования  
с учетом ООП НОО МБОУ СОШ № 1 УМК «Школа России»

Программа разработана на основе авторской программы  
Невдахина З.И., Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Издательство «Народное образование»,  
2017 год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа для 1-4 классов составлена в соответствии с основными положениями Федерального Государственного образовательного стандарта начального общего образования, целями и задачами образовательной программы НОО МБОУ СОШ №1

Рабочая программа разработана на основе:

- требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования;
- Концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России,
- планируемых результатов начального общего образования;
- программы формирования универсальных учебных действий;
- авторской программы федерального общеобразовательного стандарта начального образования. Автор: Невдахина З.И.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» направлен на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);

### **Цели и задачи:**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего

образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

➤ .

#### **➤ Личностные результаты**

➤ 1. *Патриотическое воспитание:* формирование чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; ценностное отношение к отечественному культурному, историческому и научному наследию, понимание значения науки в жизни современного общества, способность владеть достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества.

➤ 2. *Гражданское воспитание:* представление о социальных нормах и правилах межличностных отношений в коллективе; готовность к разнообразной совместной деятельности при выполнении учебных, познавательных задач, выполнении экспериментов, создании учебных проектов; стремление к взаимопониманию и взаимопомощи в процессе этой учебной деятельности; готовность оценивать своё поведение и поступки своих товарищей с позиции нравственных и правовых норм, с учётом осознания последствий поступков.

➤ 3. *Духовное и нравственное воспитание:* формирование нравственных качеств личности обучающегося, накопление им духовного опыта, основанного на традициях культуры; формирование способности человека оценивать и выстраивать отношение к себе, другим людям, обществу.

➤ 4. *Эстетическое воспитание:* формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств; воспитание стремления к участию в изучении искусств, приобщение к творческой деятельности; формирование умений воспринимать и оценивать прекрасное в окружающем мире.

➤ 5. *Популяризация научных знаний среди детей:* воспитание мировоззренческих представлений, соответствующих современному уровню развития науки и составляющих основу для понимания сущности научной картины мира; представление об основных закономерностях развития природы, взаимосвязях человека с природной средой, о роли

предмета в познании этих закономерностей; создание познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний по предмету, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений; воспитание познавательной и информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы с учебными текстами, справочной литературой, доступными техническими средствами информационных технологий; развитие интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем; развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умение не создавать конфликты и находить выходы из спорных ситуаций.

➤ *6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья:* осознание ценности жизни, ответственного отношения к своему здоровью, формирование установки на здоровый образ жизни, осознание последствий и неприятия вредных привычек, необходимости соблюдения правил безопасности в быту и реальной жизни; формирование представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека.

➤ *7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение:* воспитание коммуникативной компетентности в общественно полезной, учебноисследовательской, творческой и других видах деятельности; развитие интереса к практическому изучению профессий и труда различного рода, в том числе на основе применения предметных знаний, осознанного выбора индивидуальной траектории продолжения образования с учётом личностных интересов и способности к предмету, общественных интересов и потребностей.

➤ *8. Экологическое воспитание:* воспитание экологически целесообразного отношения к природе как источнику жизни на Земле, основе её существования, понимания ценности здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к собственному физическому и психическому здоровью, осознания ценности соблюдения правил безопасного поведения при работе с веществами, а также в ситуациях, угрожающих здоровью и жизни людей; способности применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природной средой, повышения уровня экологической культуры, осознания глобального характера экологических проблем и путей их решения посредством методов предмета; развитие экологического мышления, умения руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - 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 обучающимися 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 обучающихся, 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 обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

## **Содержание программы. Тематическое планирование.**

### 1 класс

#### *«Первые шаги к здоровью»*

**Цель:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

**Категория слушателей:** обучающиеся 1 класса

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 часа в неделю, 33 часов в год

| №<br>п/п | Наименование разделов и дисциплин                         | Всего. | дата |      | оборудовани<br>е |
|----------|-----------------------------------------------------------|--------|------|------|------------------|
|          |                                                           |        | план | факт |                  |
|          | Введение «Вот мы и в школе». 4 часов                      |        |      |      |                  |
| 1        | Дорога к доброму здоровью. Игра «Кто позвал тебя, узнай»» | 1      |      |      | видеофильм       |

|    |                                                                                           |   |  |  |                                      |
|----|-------------------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|--------------------------------------|
| 2  | Здоровье в порядке- спасибо зарядке.<br>Игра «К своим флажкам»                            | 1 |  |  |                                      |
| 3  | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»                                                 | 2 |  |  | физ.<br>инвентарь                    |
| 4  |                                                                                           |   |  |  | маски,<br>костюмы                    |
|    | <b>Питание и здоровье 7 часов</b>                                                         |   |  |  |                                      |
| 5  | Витаминная тарелка на каждый день.<br>Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» | 1 |  |  | презентация,<br>цветные<br>карандаши |
| 6  | Игра «Успей убежать» Игра «Воробы ,вороны»                                                | 1 |  |  |                                      |
| 7  | Культура питания.Приглашаем к чаю.<br>Как и чем мы питаемся                               | 1 |  |  |                                      |
| 8  | Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)                          | 1 |  |  |                                      |
| 9  | Игра «Мышиная охота»                                                                      | 1 |  |  | атрибуты                             |
| 10 | Игра «Белки, орехи, шишки»                                                                | 1 |  |  |                                      |
| 11 | Игра «Красный, жёлтый, зелёный»                                                           | 1 |  |  | книги,<br>таблица                    |
|    | <b>Моё здоровье в моих руках 6 часов</b>                                                  |   |  |  |                                      |
| 12 | Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим. Как обезопасить свою жизнь                     | 1 |  |  | видеофильм                           |
| 13 | Игра «У медведя во бору» Игра «Переноска арбузов»                                         | 1 |  |  |                                      |
| 14 | Полезные и вредные продукты.                                                              | 1 |  |  | таблица                              |
| 15 | <u>День здоровья</u><br>«Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим                         | 1 |  |  |                                      |
| 16 | В здоровом теле здоровый дух                                                              | 1 |  |  |                                      |
| 17 | Игра «Будь ловким». Игра «Хитрая лиса»                                                    | 1 |  |  |                                      |
|    |                                                                                           | 1 |  |  | атрибуты                             |
| IV | <b>Я в школе и дома 6 часов</b>                                                           |   |  |  |                                      |
| 18 | Мой внешний вид –залог здоровья                                                           | 1 |  |  | таблица                              |
| 19 | Зрение – это сила. Осанка – это красиво                                                   | 1 |  |  | видеофильм                           |
| 20 | Игра «Охотники и утки» Игра «Не попадись».                                                | 1 |  |  |                                      |
| 21 | Здоровье и домашние задания                                                               | 1 |  |  |                                      |
| 22 | Весёлые перемены. Игра «Осьминог»                                                         | 1 |  |  | мячи,<br>скакалки                    |
| 23 | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим                             | 1 |  |  |                                      |

|    |                                                                               |    |  |  |                   |
|----|-------------------------------------------------------------------------------|----|--|--|-------------------|
|    | <b>Чтоб забыть про докторов 3 часов</b>                                       |    |  |  |                   |
| 24 | “Хочу остаться здоровым”. Игры эстафеты с мячом                               | 1  |  |  | видеофильм        |
| 25 | Игра «Прокати и догони»                                                       | 1  |  |  | таблица           |
| 26 | <u>День здоровья</u><br>«Как хорошо здоровым быть»                            | 1  |  |  |                   |
|    | <b>Я и моё ближайшее окружение 3 часов</b>                                    |    |  |  |                   |
| 27 | Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»    | 1  |  |  | цветные карандаши |
| 28 | Игра «Весёлые мячи» Игра «Найди и промолчи»                                   | 2  |  |  |                   |
| 29 | Вредные и полезные привычки                                                   | 1  |  |  | презентация       |
|    | <b>«Вот и стали мы на год взрослей» 4 часов</b>                               |    |  |  |                   |
| 30 | Опасности летом . Первая доврачебная помощь                                   | 1  |  |  | видеофильм        |
| 31 | Эстафеты- игры                                                                | 1  |  |  | аптечка, таблица  |
| 32 | Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка» | 1  |  |  |                   |
| 33 | Чему мы научились за год.                                                     | 1  |  |  |                   |
|    | Итого                                                                         | 33 |  |  |                   |

## 2 класс

### «Если хочешь быть здоров»

**Цель:** культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

**Категория слушателей:** обучающиеся 2 класса

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю (34 часов)

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин                                      | Всего, час. | дата     |            | Оборудование |
|-------|------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|------------|--------------|
|       |                                                                        |             | По плану | фактически |              |
| I     | <b>Введение «Вот мы и в школе».</b>                                    | 4           |          |            |              |
| 1     | Что мы знаем о ЗОЖ. По стране Здоровейка                               | 1           |          |            | презентация  |
| 2     | Подвижная игра « Зайцы и волк»<br>Подвижная игра « Третий лишний»      | 1           |          |            |              |
| 3     | В гостях у Мойдодыра.                                                  | 1           |          |            | Рисунки      |
| 4     | Я хозяин своего здоровья                                               | 1           |          |            |              |
| II    | <b>Питание и здоровье</b>                                              | 6           |          |            |              |
| 5     | Правильное питание – залог здоровья<br>Меню из трех блюд на всю жизнь. | 1           |          |            |              |
| 6     | Подвижная игра « Самолёты»                                             | 1           |          |            |              |

|     |                                                                              |   |  |  |                  |
|-----|------------------------------------------------------------------------------|---|--|--|------------------|
|     | Подвижная игра « Охотники и утки»                                            |   |  |  |                  |
| 7   | Культура питания. Этикет. Спектакль «Я выбираю кашу»                         | 1 |  |  | презентация      |
| 8   | Подвижная игра « Найди себе пару»                                            | 1 |  |  |                  |
| 9   | Подвижная игра « Зайцы и волк»<br>Подвижная игра « У медведя во бору»        | 1 |  |  | маски,<br>костюм |
| 10  | «Что даёт нам море» Светофор<br>здорового питания                            | 1 |  |  |                  |
| III | <b>Моё здоровье в моих руках</b>                                             | 8 |  |  |                  |
| 11  | Сон и его значение для здоровья<br>человека                                  | 1 |  |  | видеофильм       |
| 12  | Игра « Шишки, жёлуди, орехи» Игра «<br>Метко в цель»                         | 1 |  |  |                  |
| 13  | Закаливание в домашних условиях.<br>Иммунитет                                | 1 |  |  | презентация      |
| 14  | Беседа “Как сохранять и укреплять свое<br>здоровье”.                         | 1 |  |  |                  |
| 15  | <u>День здоровья</u><br>«Будьте здоровы»                                     | 1 |  |  | Физинвентарь     |
| 16  | Подвижная игра « Птички и кошка»                                             | 1 |  |  |                  |
| 17  | Игра « Дай руку»                                                             | 1 |  |  | видеофильм       |
| 18  | Спорт в жизни ребёнка. Слагаемые<br>здоровья                                 | 1 |  |  |                  |
|     | <b>Я в школе и дома</b>                                                      | 6 |  |  |                  |
| 19  | Я и мои одноклассники. Шалости и<br>травмы                                   | 1 |  |  | видеофильм       |
| 20  | Подвижная игра « Воробушки и<br>автомобиль» Подвижная игра « День и<br>ночь» | 1 |  |  |                  |
| 21  | Почему устают глаза?                                                         | 1 |  |  | таблица          |
| 22  | «Я сажусь за уроки» Переутомление и<br>устомление                            | 1 |  |  |                  |
| 23  | Гигиена позвоночника. Сколиоз                                                | 1 |  |  | презентация      |
| 24  | Подвижная игра «Ловишка»                                                     | 1 |  |  |                  |
| V   | <b>Чтоб забыть про докторов</b>                                              | 3 |  |  |                  |
| 25  | С. Преображенский «Огородники»                                               | 1 |  |  |                  |
| 26  | Подвижная игра « Кто быстрее?»                                               | 1 |  |  |                  |
| 27  | Как защитить себя от болезни.(Выставка<br>рисунков)                          | 1 |  |  | рисунки          |
| VI  | <b>Я и моё ближайшее окружение</b>                                           | 4 |  |  |                  |
| 28  | Мир эмоций и чувств.                                                         | 1 |  |  |                  |



|     |                                         |          |  |  |         |
|-----|-----------------------------------------|----------|--|--|---------|
| 28  | Игры - эстафеты                         | 1        |  |  |         |
| 30  | Вредные привычки                        | 1        |  |  |         |
| 31  | «Веснянка»                              | 1        |  |  |         |
| VII | <b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b> | <b>3</b> |  |  |         |
| 32  | Первая помощь при отравлении            | 1        |  |  |         |
| 33  | Игры-эстафеты                           | 1        |  |  | костюмы |
| 34  | Наши успехи и достижения                | 1        |  |  | таблица |
|     | Итого:                                  | 34       |  |  |         |

### 3 класс

#### «По дорожкам здоровья»

**Цель:** интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

**Категория слушателей:** обучающиеся 3 классов

**Срок обучения:** 1 год

**Режим занятий:** 1 час в неделю ( 34 часов)

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин                                      | Всего, час. | дата     |            | оборудование |
|-------|------------------------------------------------------------------------|-------------|----------|------------|--------------|
|       |                                                                        |             | По плану | фактически |              |
| I     | <b>Введение «Вот мы и в школе».</b>                                    | 4           |          |            |              |
| 1     | «Здоровый образ жизни, что это?»                                       | 1           |          |            |              |
| 2     | Игра» Белки, орехи, шишки»                                             | 1           |          |            |              |
| 3     | Личная гигиена                                                         | 1           |          |            |              |
| 4     | В гостях у Мойдодыра                                                   | 1           |          |            |              |
| II    | <b>Питание и здоровье</b>                                              | 5           |          |            |              |
| 5     | Игра «Смак»                                                            | 1           |          |            |              |
| 6     | Правильное питание –залог физического и психологического здоровья      | 1           |          |            |              |
| 7     | Игра «Какие овощи выросли в огороде?»<br>Встреча с Доктором Айболитом. | 1           |          |            |              |
| 8     | Вредные микробы                                                        | 1           |          |            |              |
| 9     | Что такое здоровая пища и как её приготовить                           | 1           |          |            |              |
| III   | <b>Моё здоровье в моих руках</b>                                       | 7           |          |            |              |
| 10    | Труд и здоровье                                                        | 1           |          |            |              |
| 11    | Игра « Русская лапта»                                                  | 1           |          |            |              |
| 12    | Наш мозг и его волшебные действия                                      | 1           |          |            |              |
| 13    | <u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»                          | 1           |          |            |              |
| 14    | Игра « Горелки»                                                        | 1           |          |            |              |
| 15    | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.                              | 1           |          |            |              |
| 16    | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.                      | 1           |          |            |              |

|     |                                                                  |    |  |  |  |
|-----|------------------------------------------------------------------|----|--|--|--|
| IV  | <b>Я в школе и дома</b>                                          | 6  |  |  |  |
| 17  | Игра « Светофор»                                                 | 1  |  |  |  |
| 18  | Мой внешний вид –залог здоровья                                  | 1  |  |  |  |
| 19  | «Моё здоровье – в моих руках»»                                   | 1  |  |  |  |
| 20  | Игра « День – ночь»                                              | 1  |  |  |  |
| 21  | Спектакль С. Преображенский<br>«Капризка»                        | 1  |  |  |  |
| 22  | «Бесценный дар- зрение».                                         | 1  |  |  |  |
| V   | <b>Чтоб забыть про докторов</b>                                  | 4  |  |  |  |
| 23  | Движение- это жизнь                                              | 1  |  |  |  |
| 24  | Игра « Караси и щука»                                            | 1  |  |  |  |
| 25  | День здоровья<br>«Дальше, быстрее, выше»                         | 1  |  |  |  |
| 26  | «Разговор о правильном питании»<br>Вкусные и полезные вкусоности | 1  |  |  |  |
| VI  | <b>Я и моё ближайшее окружение</b>                               | 4  |  |  |  |
| 27  | Мир моих увлечений                                               | 1  |  |  |  |
| 28  | Игры - эстафеты                                                  | 1  |  |  |  |
| 29  | Вредные привычки и их профилактика                               | 1  |  |  |  |
| 30  | Игра « Охотники и утки»                                          | 2  |  |  |  |
| VII | <b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>                          | 4  |  |  |  |
| 31  | Я и опасность.                                                   | 1  |  |  |  |
| 32  | Лесная аптека на службе человека                                 | 1  |  |  |  |
| 33  | Игра «Не зная броду, не суйся в воду»                            | 1  |  |  |  |
| 34  | Игра « Будь ловким»                                              | 2  |  |  |  |
|     | Итого:                                                           | 34 |  |  |  |

#### 4 класс

##### *«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»*

**Цель:** формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

**Категория слушателей:** обучающиеся 4 класса

**Срок обучения:** 1год

**Режим занятий:** 1 час в неделю ( 34 часов)

| №<br>п/п | Наименование разделов и дисциплин                 | Всего,<br>час. |             |            |                   |
|----------|---------------------------------------------------|----------------|-------------|------------|-------------------|
|          |                                                   |                | По<br>плану | фактически | Форма<br>контроля |
| I        | <b>Введение «Вот мы и в школе».</b>               | 4              |             |            | Круглый<br>стол   |
| 1        | «Здоровье и здоровый образ жизни»                 | 1              |             |            |                   |
| 2        | Правила личной гигиены                            | 1              |             |            |                   |
| 3        | Физическая активность и здоровье                  | 1              |             |            |                   |
| 4        | Подвижные игры                                    | 1              |             |            |                   |
| II       | <b>Питание и здоровье</b>                         | 5              |             |            |                   |
| 5        | Питание необходимое условие для жизни<br>человека | 1              |             |            |                   |
| 6        | Здоровая пища для всей семьи                      | 1              |             |            |                   |

|     |                                                              |    |  |  |  |
|-----|--------------------------------------------------------------|----|--|--|--|
| 7   | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени  | 1  |  |  |  |
| 8   | Секреты здорового питания. Рацион питания« Что? Где? Когда?» | 1  |  |  |  |
| 9   | Подвижные игры                                               | 1  |  |  |  |
| III | <b>Моё здоровье в моих руках</b>                             | 7  |  |  |  |
| 10  | Домашняя аптечка                                             | 1  |  |  |  |
| 11  | «Мы за здоровый образ жизни»                                 | 1  |  |  |  |
| 12  | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»                        | 1  |  |  |  |
| 13  | «Береги зрение смолоду».                                     | 1  |  |  |  |
| 14  | Как избежать искривления позвоночника                        | 1  |  |  |  |
| 15  | Отдых для здоровья                                           | 1  |  |  |  |
| 16  | Подвижные игры                                               | 1  |  |  |  |
| IV  | <b>Я в школе и дома</b>                                      | 6  |  |  |  |
| 17  | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»                 | 1  |  |  |  |
| 18  | «Класс не улица ребята<br>И запомнить это надо!»             | 1  |  |  |  |
| 19  | Кукольный спектакль<br>«Спеши делать добро»                  | 1  |  |  |  |
| 20  | Что такое дружба? Как дружить в школе?                       | 1  |  |  |  |
| 21  | Мода и школьные будни                                        | 1  |  |  |  |
| 22  | Подвижные игры                                               | 1  |  |  |  |
| V   | <b>Чтоб забыть про докторов</b>                              | 4  |  |  |  |
| 23  | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься            | 1  |  |  |  |
| 24  | <u>День здоровья</u><br>«За здоровый образ жизни».           | 1  |  |  |  |
| 25  | Кукольный спектакль<br>Преображенский «Огородники»           | 1  |  |  |  |
| 26  | Подвижные игры                                               | 1  |  |  |  |
| VI  | <b>Я и моё ближайшее окружение</b>                           | 4  |  |  |  |
| 27  | Размышление о жизненном опыте                                | 1  |  |  |  |
| 28  | Вредные привычки и их профилактика                           | 1  |  |  |  |
| 29  | Школа и моё настроение                                       | 1  |  |  |  |
| 30  | Подвижные игры                                               | 1  |  |  |  |
| VII | <b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>                      | 4  |  |  |  |
| 31  | Опасность.                                                   | 1  |  |  |  |
| 32  | Игра «Мой горизонт»                                          | 1  |  |  |  |
| 33  | Гордо реет флаг здоровья                                     | 1  |  |  |  |
| 34  | « Хлеб- всему голова»                                        | 1  |  |  |  |
|     | Итого:                                                       | 34 |  |  |  |

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Здоровейка» обучающиеся 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;
- причины возникновения травм и 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 укрепление здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

Рецензия  
на рабочую программу  
по внеурочной деятельности  
в рамках ФГОС НОО «Здоровейка»  
для учащихся начальных классов,  
составленную педагогом Лебедевой Ириной Ивановной,  
учителем начальных классов  
МБОУ СОШ №1 ст. Полтавской

Программа данного курса обеспечивает достижения образовательного стандарта, позволяет учащимся осуществить пробы, оценить свои потребности и возможности. Новизна программы заключается в том, что она, в отличие от других подобных программ, предусматривает более обширное изучение подвижных и народных игр, начинающееся с первого года обучения в учебно-тренировочных группах.

В основе программы - подготовка, включающая в себя разнообразные специально подобранные подвижные и спортивные игры, эстафеты. В программе делается упор именно на развитие двигательной активности детей. Подготовка способствует гармоничному развитию организма, укреплению здоровья, спортивному долголетию.

Программа обеспечивает строгую последовательность и непрерывность всего процесса обучения, преемственность в решении задач укрепления здоровья и гармонического развития детей, воспитания их моральных качеств и стойкого интереса к занятиям, трудолюбия в овладении правилами игр, развитие физических качеств, создание предпосылок для достижения высоких спортивных результатов.

Способ построения, содержание также соответствует целям. Содержание программы способствует интеллектуальному, творческому, эмоциональному развитию, предоставляет возможность реализации индивидуальных особенностей и интересов учащихся. В содержательной части программы раскрываются основные темы занятий, их содержание и обоснование. В методической части программы характеризуются педагогические, психологические, организационные условия, необходимые для получения образовательного результата; раскрывается методика работы над содержанием учебного материала, система отслеживания и фиксация результатов, методика оценки знаний и умений учащихся. Список литературы достаточно полный, современный и соответствует содержанию программы.

С целью предотвращения перегрузки учебный материал рационально распределён.

Отбор литературного материала для развития навыков филологического анализа соотнесён с требованиями государственного стандарта общего образования. Материал построен таким образом, что соблюдается единство программы, ощущается взаимосвязь между отдельным занятием и всем курсом в целом. С первого занятия учащиеся чётко

представляют конечный результат.

Практическая направленность курса проявляется:

- В обогащении двигательного опыта учащихся посредством усложнения ранее освоенных движений и овладение новыми упражнениями повышенной сложности.
- Достижении более высокого уровня функциональных возможностей всех систем организма, повышении его адаптивных свойств.
- Формировании у учащихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитании нравственных и волевых качеств.
- В создании условий для укрепления здоровья и разностороннего развития детей.

Программа реалистична с точки зрения использования учебно-методических и материально-технических средств, временных затрат и может быть реализована в начальной школе в рамках «Внеурочная деятельность».

Выдержана дидактическая структура программы.

Руководитель РМО учителей  
начальных классов

Директор МКУ РИМК при УС

24 августа 2022 года



Л.И.Просветова

Е.В.Алиниченко