

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Управление образования Администрации города Новошахтинска
МБОУ СОШ №7

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Мальцева Н.В.
Приказ №1 от «29» августа 2023 г.

Кутенкова Г.Н.
Приказ №1 от «29» августа 2023 г.

Мальцева Н.В.
Приказ №120 от «30» августа 2023 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному
направлению «Здоровячок»

для обучающихся 1–4 классов

Новошахтинск 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Здоровячок» для учащихся начальной школы 1-4 классов, спортивно-оздоровительного направления, автор-составитель М.В. Власова.

Программа «Здоровячок» реализует спортивно-оздоровительное направление, внеурочной деятельности. Занятия направлены на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников. Учащиеся овладевают теоретическими и практическими навыками здорового образа жизни. Программа разработана с учётом возрастных особенностей учащихся начальной школы и «Требований к результатам освоения ООП НОО».

Цель программы: *создание условий для формирования здорового образа жизни учащихся начальных классов.*

Задачи программы:

- *формирование у младшего школьника позиции признания ценности здоровья;*
- *развитие чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья;*
- *расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.*

Реализация программы ориентирована не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных ребенком знаний и представлений в его поведении. Учитывая, что ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий.

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Программа курса включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Формы занятий

Занятия с детьми могут быть разных видов: *беседы, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы-ответы»), комплексы упражнений, общение с природой, утренники, КВНы, игры, викторины, проектная, исследовательская деятельность и др.*

Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают в себя не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например, «Сотвори солнце в себе»). Оздоровительные паузы можно комбинировать, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз: дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребенку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

Примеры оздоровительных минуток:

- ✓ потянуться 1-2 раза;
- ✓ сесть ровно и спокойно подышать, а значит, отдохнуть;
- ✓ изгнать плохие мысли и успокоить мозг;
- ✓ сказать добрые слова друг другу и получить положительные эмоции, жизненную

- силу;
- ✓ помассировать пальцы;
- ✓ походить по камушкам;
- ✓ сделать 1-2 упражнения для осанки и т.д.

Занятия о пище, питании можно проводить прямо в столовой, где могут изучаться правила хорошего тона, теория закрепляется практикой, формируется положительный настрой, формируются здоровые принципы питания (тщательное пережевывание, разумное отношение к приему жидкости, в том числе воды).

Несомненно, родители стараются прививать ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья. Однако для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у младших школьников необходима совместная работа педагогов и родителей, поэтому и они привлекаются к участию в кружковой работе.

На изучение курса внеурочной деятельности «Здоровячок» отводится 135 часов: в 1 классе – 33 часа (1 час в неделю), во 2 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 3 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 4 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Здоровячок» состоит из 6-ти разделов:

- «Уроки Мойдодыра». Обучающиеся знакомятся с правилами личной гигиены.
- «Как живёт наш организм». Обучающиеся изучают особенности строения организма человека и его органов.
- «Правильное питание – залог здоровья». Обучающиеся знакомятся с правилами здорового питания.
- «Растём здоровыми». Обучающиеся изучают влияние здорового образа жизни на организм человека.
- «Сам себе я помогу и здоровье сберегу». У обучающихся развиваются навыки безопасного поведения.
- «Движение-это жизнь». У обучающихся развивается двигательная активность, формируется осознанная мотивация к занятиям физической культурой.

В содержании программы все разделы повторяются на протяжении 4-х лет обучения в школе, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, применению знаний о здоровом образе жизни на практике.

Содержание программы 1-го класса

1. Уроки Мойдодыра

«Здравствуй, Здоровячок!» (знакомство со Здоровячком). «Мы в чистюлькине» (путешествие в город Чистюлькин). Правило мытья рук. Как купаются птицы и животные. Особенности роста волос и уход за ними. Как следить за школьной одеждой. Правило чистки зубов. Инсценировка произведения К.И. Чуковского «Мойдодыр».

2. Как живёт наш организм

Беседы «Наши органы», «Каким образом мы видим». Практическое занятие «Как нужно заботиться о глазах». Викторина «Как беречь зрение».

3. Правильное питание-залог здоровья

Викторина «Зачем человек питается». «В гостях у Витаминов» (экскурсия в медкабинет или в аптеку).

4. Растём здоровыми

«В здоровом теле - здоровый дух» (комплекс упражнений утренней гимнастики). Конкурс пословиц и поговорок о щедрости и жадности. Беседы по темам: «Кого можно назвать

лжецом», «Почему дети говорят неправду», «Вредные и полезные привычки, причины их возникновения», «Почему люди плачут». Викторина «Почему сон – лучшее лекарство».

5. Сам себе я помогу и здоровье сберегу

Тренинг безопасного поведения «Как правильно вести себя с незнакомыми людьми. Игра-соревнование «Я в безопасности». «Что нужно делать, если что-то болит» (экскурсия в медкабинет). «Смотрим телевизор» (игра «Полезно-вредно»). «Домашняя аптечка» (практическое занятие).

6. Движение – это жизнь

Выполнение комплекса утренней гимнастики. Спортивно-развлекательные игры «Со спортом дружить - здоровым быть», «Успей занять своё место». Праздник «Мы – спортивные ребята».

Содержание программы 2-го класса

1. Уроки Мойдодыра

«Как ухаживать за руками», «Как ухаживать за ногами» (игра-практикум), «Кто больше» (игра-соревнование). Видеопрезентация «Кожа - надёжная защита организма». «Забота о коже» (практическое занятие).

2. Как живёт наш организм

Беседа «Как нос чувствует запахи», «Как мы говорим». «Почему болят зубы» (игра «Угадай-ка»). Практикум «Как ухаживать за зубами». Конкурс рисунков на асфальте «Ослепительная улыбка». «Надёжная опора нашего организма» (соревнование «Стройная спина», упражнения «За водой», «Препятствие»).

3. Правильное питание-залог здоровья

«Режим питания. Правила поведения за столом» (практическое занятие в школьной столовой). «Здоровая пища для всей семьи» (сказка о правильном питании, игра «Угадай-ка»). «Здоровье – овощи, ягоды, фрукты» (игра «Полезные или вредные продукты», выставка продуктов, содержащих витамины)

4. Растём здоровыми

«Невыдержанность» (тренинг «Умей сдерживаться»). «Источники загрязнения воды и воздуха» (видеофильм о воде). «Лесная аптека» (экскурсия в парк). «Как научиться соблюдать режим дня» (практикум «Мой режим»). «Твоё здоровье в твоих руках» (спортивная игра на спортплощадке).

5. Сам себе я помогу и здоровье сберегу

«Курить - здоровью вредить» (представление спектакля «Возвращение Гулливера» (сказка про курение). Игра-упражнение «Сорняки и розы»). «Посеешь привычку - пожнёшь характер» (практическое занятие «Роль рекламы на формирование вредных привычек», игра-кричалка «Разрешается-запрещается»). Тренинг безопасного поведения (на спортплощадке).

6. Движение – это жизнь

Подвижная игра «Прыгающие воробышки». «Путешествие по стране Здоровья» (путешествие по станциям здоровья, где учащиеся применяют теоретические знания и практические навыки по сохранению и укреплению здоровья).

Содержание программы 3-го класса

1. Уроки Мойдодыра

Игра-путешествие «В гостях у Гигиены». «Где чистота, там здоровье!» (сценка «Волшебная щёточка», конкурс загадок, игра «Полезно-вредно»).

2. Как живёт наш организм

«Скелет – наша опора» (кроссворд «Скелет», упражнения для формирования правильной осанки). «Ослепительная улыбка» (игра «Найди верный ответ», конкурс рисунков о продуктах, полезных для зубов). Видеопрезентация «Как мы слышим». Как беречь орган слуха (экскурсия в медкабинет).

3. Правильное питание-залог здоровья

«Быть может еда, прибавляет года» (блиц-опрос учащихся 2-х, 4-х классов). «Самые полезные продукты» (соревнование «Собери корзинку», конкурс загадок о продуктах).

«Стоит ли верить рекламе?» (видеопрезентация «Что нам рекламируют», составление рекламы полезных продуктов по группам и её представление)

4. Растём здоровыми

Тренинг «Как сохранить и укрепить своё здоровье». «Сезонные изменения в природе и их влияние на здоровье» (игра-соревнование «Кто больше покажет»). «Труд и отдых» (беседа «Почему человеку необходимо отдыхать», тренинг «Как я отдыхаю». «Здоровье – богатство на все времена» (инсценировка сказки «В трёх соснах заблудились»)).

5. Сам себе я помогу и здоровье сберегу

«Как организм защищает себя» (экскурсия в медкабинат). «Первая помощь при ушибах и порезах» (практическое занятие). «Опасность в нашем доме» (практическое занятие «Если кто-то постучался...»). «Правила безопасного поведения на улице, в транспорте» (викторина «Как вести себя на улице. В транспорте», экскурсия по городу).

6. Движение – это жизнь

Спортивная эстафета «Спорт любить – здоровым быть». Народные игры на спортплощадке. Игра-эстафета «Быстрее, выше, сильнее». Спортивное соревнование «Эстафета Здоровячков» в спортзале.

Содержание программы 4-го класса

1. Уроки Мойдодыра

«Советы доктора Воды» (инсценировка стихотворения А. Барто из серии «Самовар»). «Гигиена одежды» (игра-соревнование «Я опрятен и аккуратен»).

2. Как живёт наш организм

«Заседание клуба Здоровячков» (в спортзале). Командная игра «Что? Где? Когда?». «Как сохранить и укрепить своё здоровье» (спортивная эстафета). «Соблюдаешь режим - бережёшь здоровье» (тренинг).

3. Правильное питание-залог здоровья

«Секреты здорового питания» (практическое занятие «Составление меню»). «Как и что мы едим» (игра «Мы идём в магазин»). «Витамины – наши друзья и помощники» (конкурсная программа). «Кто такие микробы» (видеопрезентация «Микробы», игра «Угадайка»). «Здоровое питание – отличное настроение» (экскурсия в школьную столовую).

4. Растём здоровыми

«Здоровье в порядке – спасибо зарядке» (комплекс утренней гимнастики). «Полезные и вредные привычки» (игра «Давай поговорим», игра «Да-нет», «Комплемент»). «Моя жизнь – радуга» (соревнование «Выбери правильное решение»). «Крепок телом – богат и делом» (спортивная эстафета).

5. Сам себе я помогу и здоровье сберегу

«Оказание первой помощи» (кроссворд «Наши органы», практическая работа «Первая помощь при переломах»). Беседа «Что такое переутомление и как его избежать». «Как защитить себя от болезни» (практическое занятие на улице).

6. Движение – это жизнь

Игры «Через кочки и пенёчки», «Горелки». Спортивное путешествие на спортплощадке.

Занятия могут проводиться в спортивном зале, учебном кабинете, на улице. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
Игры и физические упражнения	Подвижные и спортивные игры в зале, на улице; ОФП, упражнения на коррекцию и формированию правильной осанки, профилактику плоскостопия, для глаз, дыхательная гимнастика, танцевальные и ритмические упражнения;

Беседы	Полезные и вредные продукты. Гигиена правильной осанки. 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, «За здоровый образ жизни»
Просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.
Экскурсии	«Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
Дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» «За здоровый образ жизни» «Веселые старты» «Старты надежд» «Мама, папа, я – спортивная семья»
Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	«В здоровом теле здоровый дух» «Моё настроение» Вредные и полезные растения. «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
Инсценирование сказок и рассказов о здоровье	К. Чуковский «Мойдодыр» С. Преображенский «Капризка» «Спешите делать добро»
Участие в районных конференциях	«За здоровый образ жизни»

Связь содержания программы с учебными предметами

Учебная деятельность	Внеурочная деятельность
----------------------	-------------------------

(базовые предметы)	
Окружающий мир (УМК «Школа России», автор А.А. Плешаков; УМК «Планета знаний» авторы Г. Г. Ивченкова, И. В. Потапов, Е. В. Саплина, А. И. Саплин.). Раздел «Здоровье и безопасность»	Мы в Чистюлькине. Умывание и купание. Наши органы. Как научиться соблюдать режим дня. Соблюдаешь режим – бережешь здоровье. Посеешь привычку – пожнешь характер. Зачем человек питается. В гостях у витаминов. Режим питания. Правила поведения за столом. Здоровое питание – отличное настроение. Как правильно вести себя с незнакомыми людьми. Почему мы говорим неправду. Полезные и вредные привычки. Опасность в нашем доме. Правила безопасного поведения на улице. В транспорте. Тренинг безопасного поведения.
Литературное чтение (УМК «Школа России», автор Л.Ф. Климанова, В.Г. Горецкий; УМК «Планета знаний» автор Э. Э. Кац). Народная мудрость (малые фольклорные жанры). Сказки народные и авторские.	Разыгрывание сценок, подбор пословиц и поговорок, подбор и сочинение загадок, сказок.
Физическая культура (программа А.П. Матвеева, В.И. Лях) Комплексы утренней гимнастики. Подвижные игры.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Игры. Спортивные путешествия. Спортивные эстафеты. Весёлые старты. Со спортом дружить – здоровым быть. Мы – спортивные ребята.
Технология (УМК «Школа России», автор Е.А. Лутцева, Т.П. Зуева; УМК «Планета знаний» авторы О.В. Узорова, Е.А. Нефедова) Что выращивают в доме и возле дома. Технология выращивания растений. Технологические операции.	Здоровье – овощи, ягоды, фрукты. Здоровая пища для всей семьи. Лепка овощей, фруктов.
Изобразительное искусство (УМК «Школа России», автор Е.И. Коротеев; УМК «Планета знаний» автор Н.М. Сокольникова) Реальность и фантазия	Конкурсы рисунков.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КУРСА

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты курса «Здоровячок» характеризуют готовность обучающихся руководствоваться традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и должны отражать приобретение первоначального опыта деятельности обучающихся, в части:

Гражданско-патриотического воспитания:

- становление ценностного отношения к своей Родине
- России; понимание особой роли многонациональной России в современном мире;
- осознание своей этнокультурной и российской гражданской идентичности, принадлежности к российскому народу, к своей национальной общности;
- сопричастность к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края; проявление интереса к истории и многонациональной культуре своей страны, уважения к своему и другим народам;

- первоначальные представления о человеке как члене общества, осознание прав и ответственности человека как члена общества.

Духовно-нравственного воспитания:

- проявление культуры общения, уважительного отношения к людям, их взглядам, признанию их индивидуальности;

- принятие существующих в обществе нравственно-этических норм поведения и правил межличностных отношений, которые строятся на проявлении гуманизма, сопереживания, уважения и доброжелательности;

- применение правил совместной деятельности, проявление способности договариваться, неприятие любых форм поведения, направленных на причинение физического и морального вреда другим людям.

Эстетического воспитания:

- понимание особой роли России в развитии общемировой художественной культуры, проявление уважительного отношения, восприимчивости и интереса к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов;

- использование полученных знаний в продуктивной и преобразующей деятельности, в разных видах художественной деятельности.

Физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

- соблюдение правил организации здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни; выполнение правил безопасного поведения в окружающей среде (в том числе информационной);

- приобретение опыта эмоционального отношения к среде обитания, бережное отношение к физическому и психическому здоровью.

Трудового воспитания:

- осознание ценности трудовой деятельности в жизни человека и общества, ответственное потребление и бережное отношение к результатам труда, навыки участия в различных видах трудовой деятельности, интерес к различным профессиям.

Экологического воспитания:

- осознание роли человека в природе и обществе, принятие экологических норм поведения, бережного отношения к природе, неприятие действий, приносящих ей вред. Ценности научного познания:

- ориентация в деятельности на первоначальные представления о научной картине мира;

- осознание ценности познания, проявление познавательного интереса, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в обогащении своих знаний, в том числе с использованием различных информационных средств.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Регулятивные:

- 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:

- 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:

- 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.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению клуба «Здоровячок» обучающиеся узнают:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- основы рационального питания;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепления здоровья;

- основы развития познавательной сферы;

- свои права и права других людей;

- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Младшие школьники узнают:

- важность воды для человека;

- о необходимости заботиться о глазах, ухаживать за ушами, зубами, руками, ногами, кожей;

- как следует питаться, спать, закаляться;
- почему мы боеем, как защититься от болезней, кто может лечить;
- о полезных и вредных прививках;
- правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте, на воде, при обращении с огнём, электрическим током;
- чего не надо бояться;
- что добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным;
- как относиться к подаркам, к наказаниям;
- как нужно одеваться;
- как вести себя с незнакомым человеком, за столом, в гостях, в общественных местах;
- как вести себя, если что-то болит;
- как выбрать друзей, помочь родителям, больным, беспомощным;
- чем заняться после школы;
- что такое наше здоровье;
- как сохранить своё здоровье;
- вредные привычки.

Младшие школьники получают возможность научиться:

- пропагандировать здоровый образ жизни, экологические и природоохранные знания;
- принять правильное решение, сказать «нет» вредной привычке.
- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- 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;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся 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, обучающиеся 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.

Результатом практической деятельности по программе формирования здорового и безопасного образа жизни можно считать следующее:

- Повышение уровня информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- Повышение функциональных возможностей организма обучающихся. Развитие физического потенциала школьников.
- Повышение приоритета здорового образа жизни.
- Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.
- Повышение активности учащихся в мероприятиях школы, класса, района.
- Сформированность первоначальных навыков по вопросам оказания доврачебной помощи себе и другому человеку.

Формы контроля промежуточных результатов реализации программы

Программа предполагает различные формы контроля промежуточных и конечных результатов:

- ✓ тестирование;
- ✓ творческие задания;
- ✓ викторины;
- ✓ конкурсы;
- ✓ олимпиады;
- ✓ подвижны, интеллектуальные, ролевые игры;
- ✓ выставки творческих работ учащихся;
- ✓ научно-практическая конференция.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «ЗДОРОВЯЧОК»

Учебно-тематический план для обучающихся 1-го класса

№ п/п	Перечень тем, планируемых для освоения учащимися	Количество часов	Используемые ЭОР, ЦОР
1	Уроки Мойдодыра	4ч	Яндекс Учебник (https://education.yandex.ru) Uchi.ru (https://uchi.ru/teachers/lk/main) https://ru.wikipedia.org/wiki/
2	Как живёт наш организм	5ч	Яндекс Учебник (https://education.yandex.ru) Uchi.ru (https://uchi.ru/teachers/lk/main) https://ru.wikipedia.org/wiki/
3	Правильное питание-залог здоровья	4ч	https://www.prav-pit.ru/ Яндекс Учебник (https://education.yandex.ru) Uchi.ru (https://uchi.ru/teachers/lk/main) https://ru.wikipedia.org/wiki/
4	Растём здоровыми	9ч	Яндекс Учебник (https://education.yandex.ru) Uchi.ru (https://uchi.ru/teachers/lk/main) https://ru.wikipedia.org/wiki/
5	Сам себе я помогу и здоровье сберегу	7ч	Яндекс Учебник (https://education.yandex.ru) Uchi.ru (https://uchi.ru/teachers/lk/main) https://ru.wikipedia.org/wiki/
6	Движение – это жизнь	4ч	Яндекс Учебник (https://education.yandex.ru) Uchi.ru (https://uchi.ru/teachers/lk/main) https://ru.wikipedia.org/wiki/
		33 часа	

Учебно-тематический план для обучающихся 2-го класса

№ п/п	Перечень тем, планируемых для освоения учащимися	Количество часов	Используемые ЭОР, ЦОР
1	Уроки Мойдодыра	6ч	Яндекс Учебник (https://education.yandex.ru) Uchi.ru (https://uchi.ru/teachers/lk/main) https://ru.wikipedia.org/wiki/
2	Как живёт наш организм	8ч	Яндекс Учебник (https://education.yandex.ru) Uchi.ru (https://uchi.ru/teachers/lk/main) https://ru.wikipedia.org/wiki/
3	Правильное питание-	4ч	https://www.prav-pit.ru/

	залог здоровья		Яндекс Учебник (https://education.yandex.ru) Uchi.ru (https://uchi.ru/teachers/lk/main) https://ru.wikipedia.org/wiki/
4	Растём здоровыми	8ч	Яндекс Учебник (https://education.yandex.ru) Uchi.ru (https://uchi.ru/teachers/lk/main) https://ru.wikipedia.org/wiki/
5	Сам себе я помогу и здоровье сберегу	5ч	Яндекс Учебник (https://education.yandex.ru) Uchi.ru (https://uchi.ru/teachers/lk/main) https://ru.wikipedia.org/wiki/
6	Движение – это жизнь	3ч	Яндекс Учебник (https://education.yandex.ru) Uchi.ru (https://uchi.ru/teachers/lk/main) https://ru.wikipedia.org/wiki/
		34 часа	

Учебно-тематический план для обучающихся 3-го класса

№ п/п	Перечень тем, планируемых для освоения учащимися	Количество часов	Используемые ЭОР, ЦОР
1	Уроки Мойдодыра	3ч	Яндекс Учебник (https://education.yandex.ru) Uchi.ru (https://uchi.ru/teachers/lk/main) https://ru.wikipedia.org/wiki/
2	Как живёт наш организм	5ч	Яндекс Учебник (https://education.yandex.ru) Uchi.ru (https://uchi.ru/teachers/lk/main) https://ru.wikipedia.org/wiki/
3	Правильное питание-залог здоровья	5ч	https://www.prav-pit.ru/ Яндекс Учебник (https://education.yandex.ru) Uchi.ru (https://uchi.ru/teachers/lk/main) https://ru.wikipedia.org/wiki/
4	Растём здоровыми	7ч	Яндекс Учебник (https://education.yandex.ru) Uchi.ru (https://uchi.ru/teachers/lk/main) https://ru.wikipedia.org/wiki/
5	Сам себе я помогу и здоровье сберегу	9ч	Яндекс Учебник (https://education.yandex.ru) Uchi.ru (https://uchi.ru/teachers/lk/main) https://ru.wikipedia.org/wiki/
6	Движение – это жизнь	5ч	Яндекс Учебник (https://education.yandex.ru) Uchi.ru (https://uchi.ru/teachers/lk/main) https://ru.wikipedia.org/wiki/
		34 часа	

Учебно-тематический план для обучающихся 4-го класса

№ п/п	Перечень тем, планируемых для освоения учащимися	Количество часов	Используемые ЭОР, ЦОР
1	Уроки Мойдодыра	3ч	Яндекс Учебник (https://education.yandex.ru) Uchi.ru (https://uchi.ru/teachers/lk/main) https://ru.wikipedia.org/wiki/
2	Как живёт наш организм	8ч	Яндекс Учебник (https://education.yandex.ru) Uchi.ru (https://uchi.ru/teachers/lk/main) https://ru.wikipedia.org/wiki/
3	Правильное питание-залог здоровья	8ч	https://www.prav-pit.ru/ Яндекс Учебник (https://education.yandex.ru) Uchi.ru (https://uchi.ru/teachers/lk/main)

			https://ru.wikipedia.org/wiki/
4	Растём здоровыми	8ч	Яндекс Учебник (https://education.yandex.ru) Uchi.ru (https://uchi.ru/teachers/lk/main) https://ru.wikipedia.org/wiki/
5	Сам себе я помогу и здоровье сберегу	5ч	Яндекс Учебник (https://education.yandex.ru) Uchi.ru (https://uchi.ru/teachers/lk/main) https://ru.wikipedia.org/wiki/
6	Движение – это жизнь	2ч	Яндекс Учебник (https://education.yandex.ru) Uchi.ru (https://uchi.ru/teachers/lk/main) https://ru.wikipedia.org/wiki/
		34 часа	

Воспитательный потенциал занятия внеурочной деятельности

Воспитательная компонента каждого занятия позволит:

- устанавливать доверительные отношения между учителем и обучающимися, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, активизации их познавательной деятельности;
- побуждать школьников соблюдать на занятии общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (старшеклассниками);
- привлекать внимание школьников к ценностному аспекту изучаемых на занятии явлений, организовать работу детей с социально значимой информацией – обсуждать, высказывать мнение;
- использовать воспитательные возможности содержания курса внеурочной деятельности через демонстрацию детям примера ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности;
- применять на занятиях интерактивные формы работы: интеллектуальные игры, дидактический театр, дискуссии, работы в группах, КТД, КВН, диспуты, экскурсии (в том числе - виртуальные), устный журнал, и др.;
- принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; выполнять совместные проектные задания с опорой на предложенные образцы.
- инициировать и поддерживать исследовательскую деятельность школьников.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

- Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2004.
- Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
- Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
- Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения. – М.: Владос, 2003.
- Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. М.: АРКТИ, 2003.
- Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 – 2003.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Яндекс Учебник (<https://education.yandex.ru>)
Uchi.ru (<https://uchi.ru/teachers/lk/main>)
<https://ru.wikipedia.org/wiki/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 487335726471474211034024297916462361476713766801

Владелец Мальцева Наталья Васильевна

Действителен с 21.08.2023 по 20.08.2024