

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА С. ОКУНЁВО»
(МАОУ СОШ С. ОКУНЁВО)

РАССМОТРЕНО
на методическом
совете школы
протокол №1
от 31.08.2020 года

СОГЛАСОВАНО
заведующий (школа)
 (Ф.И.О.)
31.08.2020 года



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
(спортивно – оздоровительное направление)
«Здоровейка»

Класс- 1 класс
Срок реализации программы: 1 год
Количество часов по учебному плану:
всего- 33 часа в год; 1 час в неделю
Рабочую программу составила:
учитель начальных классов
Суплотова Людмила Ивановна

2020/2021 учебный год

Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровейка»

В результате усвоения программы учащиеся 1 класса должны уметь:

выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
осуществлять активную оздоровительную деятельность;
формировать своё здоровье.

Учащиеся 1 класса должны знать:

факторы, влияющие на здоровье человека;
причины некоторых заболеваний;
причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы:

активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения обучающимися содержания программы:

характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
технически правильно выполнять двигательные действия из базовых видов спорта, использовать их в игровой и соревновательной деятельности.

Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы:

планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
организовывать и проводить занятия физической культурой с разной целевой

направленностью, подбирать для них физические упражнения и выполнять их с заданной дозировкой нагрузки;
характеризовать физическую нагрузку по показателю частоты пульса, регулировать ее напряженность во время занятий по развитию физических качеств;
взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
выполнять технические действия из базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;
выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий, основных видов учебной деятельности

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребёнка младшего школьного возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья обучающихся. Данная Программа состоит из четырёх частей: - «Первые шаги к здоровью» (1-й класс). Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

Программа состоит из разделов:

1. Вот мы и в школе. Рассмотрение вопросов о личной гигиене, значении утренней гимнастики для организма.
2. Питание и здоровье. Знакомство с основами правильного питания, закрепление гигиенических навыков культуры поведения во время приёма пищи, приобщение к кулинарным традициям современности и прошлого.
3. Моё здоровье в моих руках. Изучение влияния окружающей среды на здоровье человека, необходимости чередования труда и отдыха и профилактики нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.
4. Я в школе и дома. Закрепление социально одобряемых норм и правил поведения обучающихся в образовательном учреждении, совершенствование навыков гигиены одежды, закрепление навыков соблюдения правил хорошего тона.
5. Чтоб забыть про докторов. Знакомство с видами и правилами закаливания организма.
6. Я и моё ближайшее окружение. Изучение особенностей развития познавательных процессов в младшем школьном возрасте, значение влияния взрослых на формирование культуры здоровья, профилактика вредных привычек, взаимосвязь эмоционального состояния и физического самочувствия в школе и дома.
7. Вот и стали мы на год взрослей. Знакомство с правилами оказания первой доврачебной помощи в летний период, опасностями летнего периода с последующим закреплением ожидаемых способов поведения со стороны обучающихся.

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

1 класс.

Тема 1. Дорога к доброму здоровью.

Вводное занятие. Что такое здоровье. Ромашка здоровья.

Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке.

Как зарядка влияет на состояние организма. Для чего нужна утренняя гимнастика. Разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики.

Тема 3 В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль. К. Чуковский «Мойдодыр»

Гигиена: для чего она нужна. Что мы знаем о гигиене. Просмотр фильма «Мойдодыр», «Ох и Ах», Просмотра мультфильма «Королева-зубная щётка» Тема 4 Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».

Что мы знаем о здоровье. Викторина.

Раздел 2. Питание и здоровье

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

1 класс

Тема 1 Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» Что такое витамины. Для чего нужны витамины. В каких

продуктах содержатся витамины А, С. Рисунки «Какие витамины мы знаем»

Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю. Церемония чаепития у разных народов.

Чаепитие.

Тема 3. Ю. Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться). Как правильно питаться. Просмотр кукольного спектакля.

Тема 4. Как и чем мы питаемся. Питание – необходи- мое условие для жизни человека Питание – необходимое условие для жизни человека. Продукты – полезные и вредные для здоровья человека. Сочини сказку «Витаминчики»

Тема 5 Красный, жёлтый, зелёный. Разноцветные столы: зелёный, жёлтый, красный.

Вредные и полезные продукты. Викторина «Угадай витамин»

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках.

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

1 класс

Тема 1 Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Режим дня. Когда и что надо есть, чтобы быть здоровым. Просмотр спектакля.

Тема 2. Полезные и вредные продукты. Продукты – полезные и вредные для здоровья человека. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

Тема 3 Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» Просмотр спектакля. Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

Тема 4 Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» Что такое сезонные изменения в природе. Одежда человека и соответствие её временам года.

Тема 5 Как обезопасить свою жизнь. Что такое безопасность. Какие опасности подстерегают нас вокруг. Что такое техника безопасности. Какие простудные заболевания мы знаем.

Тема 6 День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» Рассказ учителя о неизлечимых болезнях века. Оздоровительная минутка. Решение задач. Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух. Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

Тема 7 В здоровом теле здоровый дух. Виды закаливания. Игра-соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка. Практическая работа «Помоги себе сам». Викторина.

Раздел 4. Я в школе и дома.

Социально одобряемые нормы и правила поведения, обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

1 класс.

Тема 1 Мой внешний вид – залог здоровья. Мой внешний вид дома и в школе. Как внешний вид влияет на наше здоровье. Игра – соревнование «Одень друга».

Тема 2 Зрение – это сила. Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

Тема 3 Осанка – это красиво. Что такое осанка. Как сохранить осанку красивой. На что влияет не-правильная осанка Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

Тема 4 Весёлые перемены. Для чего нужны перемены. Как правильно себя вести. Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

Тема 5 Здоровье и домашние задания. Режим дня. Как вы готовите домашние задания. Рубрика «Как надо готовить домашнее задание: твоё мнение.

Тема 6 Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим. Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!» Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч». Текущий контроль знаний..

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов.

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

1 класс

Тема 1 Хочу остаться здоровым. Повторение причин болезни. Рассказ учителя. Режим дня. Оздоровительная минутка. Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?». Составление памятки «Как правильно готовить уроки». Слово учителя. Словарная работа. Игра – соревнование «Кто больше знает?». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Поднялась температура...»

Тема 2. Вкусные и полезные вкусоности Какие вкусоности полезные и вредные для здоровья. Сколько и чего надо есть. Какие овощи полезны. Какие витамины в них содержатся

Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть» Как мы делаем зарядку. Отгадывание загадок. Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

Тема 4 «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Размышление о здоровье. Сочиним сказку. Текущий контроль знаний- круглый стол

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение.

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

1 класс.

Тема 1 Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.Комплимент». Научись владеть собой Игра «Добрые слова»

Тема 2. Вредные и полезные привычки. Какие привычки полезные, какие вредные. Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

Тема 3 Я б в спасатели пошел» Оказание первой помощи. Ролевые игры. Текущий контроль знаний- ролевая игра

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей».

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1 класс (4 часа)

Тема 1 Опасности летом (просмотр видео фильма) Где можно встретить опасности

Тема 2. Первая доврачебная помощь. Травмы. Как оказать первую помощь при порезе, ушибе, вывихе, переломе Практическая работа

Тема 3 Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка». Полезные продукты питания и в чём их заслуга.

Тема 4 Чему мы научились за год. Диагностика. Итоговый контроль знаний- диагностика

**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной
деятельности «Здоровейка»
1 класс**

№ п/п	Тема занятия	Дата проведения	
		план	факт
I	Введение «Вот мы и в школе».		
1.1	Дорога к доброму здоровью	05.10.2020	
1.2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	12.10.2020	
1.3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	19.10.2020	
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	26.10.2020	
II	Питание и здоровье		
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	02.11.2020	
2.2	Культура питания Приглашаем к чаю	16.11.2020	

2.3	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	23.11.2020	
2.4	Как и чем мы питаемся	30.11.2020	
2.5	Красный, жёлтый, зелёный	07.12.2020	
III	Моё здоровье в моих руках		
3.1	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	14.12.2020	
3.2	Полезные и вредные продукты.	21.12.2020	
3.3	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	28.12.2020	
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	04.01.2021	
3.5	Как обезопасить свою жизнь	11.01.2021	
3.6	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	18.01.2021	
3.7	В здоровом теле здоровый дух	25.01.2021	
IV	Я в школе и дома		
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	01.02.2021	
4.2	Зрение – это сила	08.02.2021	
4.3	Осанка – это красиво	15.02.2021	
4.4	Весёлые перемены	22.02.2021	
4.5	Здоровье и домашние задания	01.03.2021	
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	15.03.2021	
V	Чтоб забыть про докторов		
5.1	“Хочу остаться здоровым”.	22.03.2021	
5.2	Вкусные и полезные вкусоности	29.03.2021	
5.3	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	05.04.2021	
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	12.04.2021	
VI	Я и моё ближайшее окружение		
6.1	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	19.04.2021	
6.2	Вредные и полезные привычки	26.04.2021	
6.3	“Я б в спасатели пошел”	03.05.2021	
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»		

7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	10.05.2021	
7.2	Первая доврачебная помощь	17.05.2021	
7.3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	24.05.2021	
7.4	Чему мы научились за год.	26.05.2021	
	Итого:	33	

**Календарно-тематическое планирование курса внеурочной
деятельности «Здоровейка».**

№	Тема занятия	Дата проведения	
		план	факт
I. Введение «Вот мы и в школе».			
1	Дорога к доброму здоровью	05.10.2020	
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	12.10.2020	
3	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль. К. Чуковский «Мойдодыр»	19.10.2020	
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	26.10.2020	
II. Питание и здоровье			
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	02.11.2020	
6	Культура питания. Приглашаем к чаю	16.11.2020	
7	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	23.11.2020	
8	Как и чем мы питаемся	30.11.2020	
9	Красный, жёлтый, зелёный	07.12.2020	
III. Моё здоровье в моих руках			
10	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	14.12.2020	
11	Полезные и вредные продукты.	21.12.2020	
12	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	28.12.2020	
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	04.01.2021	
14	Как обезопасить свою жизнь	11.01.2021	
15	День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	18.01.2021	
16	В здоровом теле здоровый дух	25.01.2021	
IV. Я в школе и дома			
17	Мой внешний вид –залог здоровья	01.02.2021	
18	Зрение – это сила	08.02.2021	
19	Осанка – это красиво	15.02.2021	
20	Весёлые переменки	22.02.2021	
21	Здоровье и домашние задания	01.03.2021	
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	15.03.2021	
V. Чтоб забыть про докторов			
23	“Хочу остаться здоровым”.	22.03.2021	
24	Вкусные и полезные вкусоности	29.03.2021	
25	День здоровья«Как хорошо здоровым быть»	05.04.2021	
26	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	12.04.2021	
VI. Я и моё ближайшее окружение			
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»		
	19.04.2021		

28	Вредные и полезные привычки		
29	“Я б в спасатели пошел”		
30	Опасности летом (просмотр видео фильма)		
31	Первая доврачебная помощь		
32	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»		
33	Чему мы научились за год.		