

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 104»

«Согласовано»

Заместитель директора по ВР

_____ Кулакова Г. В.

«__» _____ 20__ г

«Утверждаю»

Директор МБОУ Школа № 104

_____ Гришмановская А. Л

«__» _____ 20__ г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«ЗДОРОВЯЧОК»
1-4 класс**

спортивно-оздоровительного направления

п.Подгорный ЗАТО Железногорск

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровячок» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, основной образовательной программой начального общего образования.

Цель программы: создание условий для формирования здорового образа жизни у 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.

Планируемые результаты

Личностные	Регулятивные	Познавательные	Коммуникативные
Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями. Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей. Формулировать самому простые правила поведения в природе. Испытывать чувство гордости за красоту родной природы. Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения.	Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления. Составлять план выполнения задач. Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя. Составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников	Предполагать, какая информация необходима. Самостоятельно отбирать для решения учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии. Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.	Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций. При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её. Учиться подтверждать аргументы фактами. Организовывать учебное взаимодействие в группе.

Требования к подготовке учащихся

Младшие школьники должны знать / понимать:

- о важности 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 лечит;
- 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 научатся:

- сдерживать себя в различных ситуациях;
- прислушиваться к советам родителей;
- пропагандировать здоровый образ жизни, экологические и природоохранные знания;
- принять правильное решение, сказать «нет» вредной привычке.

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 занятий включают в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья.

Программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Здоровячок» предполагает обучение на двух основных уровнях: первый – информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй – поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Контроль и оценка результатов освоения программы зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Оценка планируемых результатов освоения программы проводится во время проведения тренингов, практических занятий, игр-соревнований, викторин; использования тестовых материалов: «Оцени себя сам», «Оцени уровень своего физического развития», «Твоё здоровье», «Умеешь ли ты готовить уроки?», «Правильно ли вы питаетесь?» и др. Информационные, творческие проекты о здоровье, достижения учащихся оформляются в Портфолио учащегося начальной школы.

Итоговые занятия по окончании каждого года обучения проводятся в форме праздников, представления выполненных обучающимися проектов, спортивных путешествий и эстафет.

В рамках программы «Здоровячок» могут использоваться следующие формы организации внеурочной деятельности:

- беседы;
- встречи с людьми различных профессий;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- экскурсии, поездки;
- конкурсы;
- выставки детских работ;
- коллективные творческие дела;
- праздники;
- викторины;
- творческие проекты, презентации;
- мастерские подарков;

виды деятельности:

- игровая
- познавательная
- проблемно-ценностное общение
- спортивно-оздоровительная деятельность
- туристическая деятельность
- проектная

Описание места программы в учебном плане

В соответствии с планом внеурочной деятельности начального общего образования программа «Здоровячок» реализуется с 1 по 4 класс. Общий объем учебного времени составляет 135 часов (33 недели в 1 классе и 34 недели во 2-4 классах по 1 часу в неделю).

Содержание программы

Содержание данной программы ежегодно конкретизируется с учетом рабочей программы воспитания и плана воспитательной работы.

Календарно-тематическое планирование 1класс

№ П/П	ТЕМА УРОКА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		ДАТА	
		теория	практика	по плану	по факту
	Уроки Мойдодыра-4ч				
1	Здравствуй, Здравячок!	1			
2	Мы в Чистюлькине		1		
3-4	Умывание и купание	1	1		
	Как живёт наш организм-5ч				
5	Наши органы	1			
6-7	Каким образом мы видим	1	1		
8-9	Как нужно заботиться о глазах	1	1		
	Правильное питание-залог здоровья-4ч				
10-11	Зачем человек питается	1	1		
12-13	В гостях у Витаминов	1	1		
	Растём здоровыми-9ч				
14-15	В здоровом теле - здоровый дух	1	1		
16	Когда мы плачем	1			
17-18	Щедрость и жадность	1	1		
19	Почему мы говорим неправду	1			
20	Вредные привычки	1			
21	Почему дети грызут ногти	1			
22	Сон – лучшее лекарство	1			
	Сам себе я помогу и здоровье себерегу-7ч				
23-25	Как правильно вести себя с незнакомыми людьми	1	2		
26	Что нужно делать, если что-то болит	1			
27	Что нужно знать о лекарствах	1			
28-29	Смотрим телевизор	1	1		
	Движение – это жизнь-4ч				
30	Комплекс утренней гимнастики		1		
31	Со спортом дружить - здоровым быть		1		
32	Успей занять своё место		1		
33	Мы – спортивные ребята		1		

Календарно-тематическое планирование 2 класс

№ П/П	ТЕМА УРОКА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		ДАТА	
		теория	практика	По плану	По факту
	Уроки Мойдодыра-6ч				
1-2	Как ухаживать за руками	1	1		
3-4	Как ухаживать за ногами	1	1		
5-6	Забота о коже	1	1		
	Как живёт наш организм-8ч				
7-8	Как нос чувствует запахи	1	1		
9-10	Как мы говорим	1	1		
11	Почему болят зубы	1			
12	Как ухаживать за зубами		1		
13-14	Надёжная опора нашего организма	1	1		
	Правильное питание-залог здоровья-4ч				
15-16	Режим питания. Правила поведения за столом	1	1		
17	Здоровая пища для всей семьи	1			
18	Здоровье – овощи, ягоды, фрукты	1			
	Растём здоровыми-8ч				
19-20	Невыдержанность	1	1		
21	Источники загрязнения воды и воздуха	1			
22-23	Лесная аптека	1	1		
24	Как научиться соблюдать режим дня	1			
25-26	Твоё здоровье в твоих руках	1	1		
	Сам себе я помогу и здоровье себерегу-5ч				
27	Курить - здоровью вредить	1			
28-29	Посеешь привычку - пожнёшь характер	1	1		
30-31	Как заботиться о безопасности	1	1		
	Движение – это жизнь-3ч				
32	Прыгающие воробышки		1		
33-34	Путешествие по стране Здоровья		2		

Календарно-тематическое планирование 3 класс

№ П/П	ТЕМА УРОКА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		ДАТА	
		теория	практика	По плану	По факту
	Уроки Мойдодыра-3ч				
1	В гостях у Гигиены	1			
2-3	Где чистота, там здоровье!	1	1		
	Как живёт наш организм-5ч				
4	Скелет – наша опора	1			
5-6	Ослепительная улыбка	1	1		
7-8	Как мы слышим	1	1		
	Правильное питание-залог здоровья-5ч				
9	Быть может еда, прибавляет года	1			
10-11	Самые полезные продукты	1	1		
12-13	Стоит ли верить рекламе?	1	1		
	Растём здоровыми-7ч				
14-15	Как сохранить и укрепить своё здоровье	1	1		
16-17	Сезонные изменения в природе и их влияние на здоровье		2		
18-19	Труд и отдых	1	1		
20	Здоровье – богатство на все времена	1			
	Сам себе я помогу и здоровье себерегу-9ч				
21-22	Как организм защищает себя	1	1		
23-25	Первая помощь при травмах	1	2		
26	Опасность в нашем доме	1			
27-29	Правила безопасного поведения на улице, в транспорте	1	2		
	Движение – это жизнь-5ч				
30	Спорт любить – здоровым быть		1		
31	Народные игры		1		
32-33	Быстрее, выше, сильнее		2		
34	Эстафета Здоровячков		1		

Календарно-тематическое планирование 4 класс

№ П/П	ТЕМА УРОКА	КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ		ДАТА	
		теория	практика	По плану	По факту
	Уроки Мойдодыра-3ч				
1	Советы доктора Воды	1			
2-3	Гигиена одежды	1	1		
	Как живёт наш организм-8ч				
4-5	Заседание клуба Здоровячков	1	1		
6-7	Что? Где? Когда?	1	1		
8-9	Как сохранить и укрепить своё здоровье	1	1		
10-11	Соблюдаешь режим - бережёшь здоровье	1	1		
	Правильное питание-залог здоровья-8ч				
12-13	Секреты здорового питания	2			
14-15	Как и что мы едим	1	1		
16-17	Витамины – наши друзья и помощники	1	1		
18	Кто такие микробы	1			
19	Здоровое питание – отличное настроение	1			
	Растём здоровыми-8ч				
20-21	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1	1		
22-23	Полезные и вредные привычки	1	1		
24-25	Моя жизнь - радуга	1	1		
26-27	Крепок телом – богат и делом	1	1		
	Сам себе я помогу и здоровье себерегу-5ч				
28-29	Оказание первой помощи	1	1		
30-31	Что такое переутомление и как его избежать	1	1		
32	Как защитить себя от болезни	1			
	Движение – это жизнь-2ч				
33	Через кочки и пенёчки		1		
34	Спортивное путешествие		1		

Список использованной литературы.

1. Л.А. Обухова, Н.А.Лемяскина «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья», Москва «Вако» 2004г.
2. Н.И. Дереклеева «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья», Москва «Вако» 2004г.
3. Ю. В. Науменко «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе», Москва «Глобус» 2010г.
4. В. И. Ковалько Школа физкультминуток (1-4 классы)] : практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников / В. И. Ковалько. – М. : ВАКО, 2018
5. В. Ф. Феоктисова Образовательные здоровьесберегающие технологии: опыт работы методического объединения учителей начальных классов / В. Ф. Феоктисова. – Волгоград : Учитель, 2019

Лист регистрации изменений к рабочей программе по внеурочной деятельности

№ п/п	Дата изменения	Причина изменения	Суть изменения	Корректирующие действия

Отчет о выполнении реализуемой учебной программы по внеурочной деятельности

Часов по рабочей программе	С учетом корректировки	Проведено часов по факту				
		1	2	3	4	Год
Итого 34						