Принято на заседании
педагогического Совета
протокол № 1 от «29» августа 2019 г.

Утверждена
Директор МБОУ «СОШ №55»
_____ В.В. Блок
Пр. №1 от «02» сентября 2019г.

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности

«Здоровейка»

Составители

Бочарова Нина Дмитриевна

Кемерово, 2019

1. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровейка».

2. Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровейка» с указанием форм организации и видов деятельности.

3. Тематическое планирование.

1. Личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровейка»

В результате освоения курса «Здоровейка» формируются следующие знания и умения, соответствующие требованиям Федерального Государственного образовательного Стандарта начального общего образования:

Личностные результаты:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли обучающегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

Метапредметные результаты:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в

том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением; соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16) умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета

2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

1 класс

Введение «Вот мы и в школе»- 4 часа

Питание и здоровье-5 часов

Моё здоровье в моих руках-7 часов

Я в школе и дома-6 часов

Чтоб забыть про докторов-4 часа

Я и моё ближайшее окружение-3 часа

«Вот и стали мы на год взрослей»- 4 часа

Итого: 33 часа

2 класс

Введение «Вот мы и в школе» - 4 часа

Питание и здоровье- 5 часов

Моё здоровье в моих руках- 7 часов

Я в школе и дома-6 часов

Чтоб забыть про докторов-4 часа

Я и моё ближайшее окружение-4 часа

«Вот и стали мы на год взрослей»-4 часа

Итого: 34 часа

3 класс

Введение «Вот мы и в школе» - 4 часа

Питание и здоровье- 5 часов

Моё здоровье в моих руках- 7 часов

Я в школе и дома-6 часов

Чтоб забыть про докторов-4 часа

Я и моё ближайшее окружение-4 часа

«Вот и стали мы на год взрослей»-4 часа

Итого: 34 часа

4 класс

Введение «Вот мы и в школе» - 4 часа

Питание и здоровье- 5 часов

Моё здоровье в моих руках- 7 часов

Я в школе и дома-6 часов

Чтоб забыть про докторов-4 часа

Я и моё ближайшее окружение-4 часа

«Вот и стали мы на год взрослей»-4 часа

Итого: 34 часа

Основные формы организации деятельности:

- игра;
- беседа;
- просмотр тематических видеофильмов;
- экскурсия;
- день здоровья;
- спортивное соревнование;
- конкурсы рисунков, плакатов;
- выпуск газет, листовок;
- викторина.

Основные виды деятельности:

- Игровая;
- Познавательная;
- Спортивно-оздоровительная.

3.Тематическое планирование.

1 класс «Первые шаги к здоровью»

№ п/п	Тема	Кол-во часов
	Введение «Вот мы и в школе».	**4**
1	Дорога к доброму здоровью	1
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1
3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1
	Питание и здоровье	**5**
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1
6	Культура питания Приглашаем к чаю	1
7	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1
8	Как и чем мы питаемся	1
9	Красный, жёлтый, зелёный	1
	Моё здоровье в моих руках	**7**
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1
11	Полезные и вредные продукты.	1
12	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1
14	Как обезопасить свою жизнь	1
15	День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1
16	В здоровом теле здоровый дух	1
	Я в школе и дома	**6**
17	Мой внешний вид –залог здоровья	1
18	Зрение – это сила	1
19	Осанка – это красиво	1
20	Весёлые переменки	1
21	Здоровье и домашние задания	1
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1
	Чтоб забыть про докторов	**4**
23	“Хочу остаться здоровым”.	1

24	Вкусные и полезные вкусности	1
25	День здоровья «Как хорошо здоровым быть»	1
26	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1
	Я и моё ближайшее окружение	**3**
27	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1
28	Вредные и полезные привычки	1
29	“Я б в спасатели пошел”	1
	«Вот и стали мы на год взрослей»	**4**
30	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1
31	Первая доврачебная помощь	1
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»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов
	Введение «Вот мы и в школе».	**4**
1	Что мы знаем о ЗОЖ	1
2	По стране Здоровейке	1
3	В гостях у Мойдодыра	1
4	Я хозяин своего здоровья	1
	Питание и здоровье	**5**
5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1
6	Культура питания. Этикет.	1
7	Спектакль «Я выбираю кашу»	1
8	«Что даёт нам море»	
9	Светофор здорового питания	1
	Моё здоровье в моих руках	**7**
10	Сон и его значение для здоровья человека	1
11	Закаливание в домашних условиях	1
12	День здоровья «Будьте здоровы»	1

13	Иммунитет	1
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1
15	Спорт в жизни ребёнка.	1
16	Слагаемые здоровья	1
	Я в школе и дома	**6**
17	Я и мои одноклассники	1
18	Почему устают глаза?	1
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1
20	Шалости и травмы	1
21	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1
22	Умники и умницы	1
	Чтоб забыть про докторов	**4**
23	С. Преображенский «Огородники»	1
24	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	1
25	День здоровья «Самый здоровый класс»	1
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1
	Я и моё ближайшее окружение	**4**
27	Мир эмоций и чувств.	1
28	Вредные привычки	1
29	«Веснянка»	1
30	В мире интересного	1
	«Вот и стали мы на год взрослей»	**4**
31	Я и опасность.	1
32	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1
33	Первая помощь при отравлении	1
34	Наши успехи и достижения	1
	Итого:	**34**

3 класс «По дорожкам здоровья»

№ п/п	**Наименование раздела, темы**	**Кол-во часов**
	Введение «Вот мы и в школе».	**4**
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1
2	Личная гигиена	1
3	В гостях у Мойдодыра	1
4	«Остров здоровья»	1

	Питание и здоровье	**5**
5	Игра «Смак»	1
6	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1
7	Вредные микробы	1
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить	
9	«Чудесный сундучок»	1
	Моё здоровье в моих руках	**7**
10	Труд и здоровье	1
11	Наш мозг и его волшебные действия	1
12	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	1
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1
16	«Моё здоровье в моих руках»	1
	Я в школе и дома	**6**
17	Мой внешний вид –залог здоровья	1
18	«Доброречие»	1
19	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1
20	«Бесценный дар- зрение».	1
21	Гигиена правильной осанки	1
22	«Спасатели, вперёд!»	1
	Чтоб забыть про докторов	**4**
23	Шарль Перро «Красная шапочка»	1
24	Движение это жизнь	1
25	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1
	Я и моё ближайшее окружение	**4**
27	Мир моих увлечений	1
28	Вредные привычки и их профилактика	1
29	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1
30	В мире интересного.	1
	«Вот и стали мы на год взрослей»	**4**
31	Я и опасность.	1
32	Лесная аптека на службе человека	1

33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1
34	Чему мы научились и чего достигли	1
	Итого:	**34**

4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов
	Введение «Вот мы и в школе».	**4**
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1
2	Правила личной гигиены	1
3	Физическая активность и здоровье	1
4	Как познать себя	1
	Питание и здоровье	**5**
5	Питание необходимое условие для жизни 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	
9	«Богатырская силушка»	1
	Моё здоровье в моих руках	**7**
10	Домашняя аптечка	1
11	«Мы за здоровый образ жизни»	1
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1
13	«Береги зрение с молоду».	1
14	Как избежать искривления позвоночника	1
15	Отдых для здоровья	1
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1
	Я в школе и дома	**6**
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1
18	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1
19	Кукольный спектакль «Спеши делать добро»	1
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1
21	Мода и школьные будни	1
22	Делу время , потехе час.	1

	Чтоб забыть про докторов	**4**
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1
24	День здоровья «За здоровый образ жизни»	1
25	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1
	Я и моё ближайшее окружение	**4**
27	Размышление о жизненном опыте	1
28	Вредные привычки и их профилактика	1
29	Школа и моё настроение	1
30	В мире интересного.	1
	«Вот и стали мы на год взрослей»	**4**
31	Я и опасность.	1
32	Игра «Мой горизонт»	1
33	Гордо реет флаг здоровья	1
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1
	Итого:	**34**