

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Верхнедонского района  
Верхняковская средняя общеобразовательная школа

«Утверждаю»

Директор МБОУ Верхняковской СОШ

Приказ от 31.08.2023 года № 80



Яшкина Е. Г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Здоровейка»  
(указать учебный предмет, курс)

4 класс

Учитель Пешикова Ольга Ивановна  
(ФИО, квалификационная категория)

х. Верхняковский  
2023г

## Пояснительная записка

### Цели программы:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

### Задачи:

#### *Формирование:*

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме;
- полезных продуктах;
- рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха;
- двигательной активности;
- причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

#### *Обучение:*

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

**По учебному плану – 34 часа.**

**По годовом календарному графику – 34 часа.**

**Срок реализации рабочей программы: 2023-2024 учебный год.**

## Планируемые результаты внеурочной деятельности «Здоровейка»

4 класс

### Личностные УУД:

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «Путь здоровья»;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

### 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).

### 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.

### **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.

## **Содержание внеурочной деятельности «Здоровейка» 4 класс**

### ***Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».***

«Здоровье и здоровый образ жизни»

Правила личной гигиены

Физическая активность и здоровье

Как познать себя.

### ***Раздел 2. Питание и здоровье***

Питание необходимое условие для жизни человека

Здоровая пища для всей семьи

Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

Секреты здорового питания. Рацион питания

«Богатырская силушка»

### ***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках***

Домашняя аптечка

«Мы за здоровый образ жизни»

Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

«Береги зрение с молодую».

Как избежать искривления позвоночника

Отдых для здоровья

Умеем ли мы отвечать за своё здоровье

### ***Раздел 4. Я в школе и дома***

«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

«Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»

«Спеши делать добро»

Что такое дружба? Как дружить в школе?

Мода и школьные будни

Делу время , потехе час.

### ***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов***

Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

День здоровья\_«За здоровый образ жизни».

Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»

«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности

### ***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение***

Размышление о жизненном опыте

Вредные привычки и их профилактика

Школа и моё настроение

В мире интересного.

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

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Я и опасность.

Игра «Мой горизонт»

Гордо реет флаг здоровья

«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».

## Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся или виды деятельности
1.	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	<b>4</b>	<p>Формирование привычки к здоровому образу жизни.</p> <p>Проявление заинтересованности в сохранении и укреплении собственного здоровья.</p> <p>Понимание побудительной роли мотивов в деятельности человека, места ценностей в мотивационной структуре личности, их значения в жизни человека.</p> <p>Круглый стол «Готов поделиться советом»</p>
2	<i>Питание и здоровье</i>	<b>5</b>	<p>Понимание побудительной роли мотивов в деятельности человека, места ценностей в мотивационной структуре личности, их значения в жизни человека и развитии общества</p> <p>Изготовление листовок о правильном питании для первоклассников</p> <p>Решение кроссворда «Питание и здоровье»</p>
3	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	<b>7</b>	<p>Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата)</p> <p>Подвижные игры на свежем воздухе</p> <p>Коллективный проект «Мое здоровье в моих руках»</p>
4	<i>Я в школе и дома</i>	<b>6</b>	<p>Изучение правил и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья.</p> <p>Разработка рекомендаций для одноклассников</p> <p>Разучивание комплекса упражнений по снятию</p>

			напряжения с глаз
5	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	Игры и соревнования на свежем воздухе Проведение лектория для второклассников Изготовление памяток Изучение правил и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья.
6	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	Изучение правил и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Выработка конструктивных форм коллективного сотрудничества Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества. Игра «Мода и школьные будни»
7	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата) Защита проекта «Чем больше знает человек, тем он сильнее» Анализ результатов собственной деятельности по сохранению и укреплению здоровья
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	