

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Отдел образования Администрации Верхнедонского района

Администрация Верхнедонского района

МБОУ Верхняковская СОШ

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Горягина В.П.

**Протокол №1 от «31» 08
2023 г.**

Л.А. Долгова

**Протокол №1 от «31» 08
2023 г.**

Е.Г. Яшкина

**Приказ №80 от «31» 08
2023 г.**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

«Здоровейка»

для обучающихся 1 класса

х. Верхняковский 2023

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:

1. *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.

2. *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.

На освоение курса «Здоровейка» выделяется в 1 классе — 33 ч .(1 час в неделю)

Срок реализации рабочей программы – 1 год

Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровейка»

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 курса «Здоровейка»

1 класс

«Первые шаги к здоровью»

Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе». 4ч

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

Дорога к доброму здоровью

Здоровье в порядке- спасибо зарядке

В гостях у Мойдодыра. К. Чуковский «Мойдодыр»

Раздел 2. Питание и здоровье 5ч

Витаминная тарелка на каждый день.

Культура питания. Приглашаем к чаю

Ю. Тувим «Овощи.

Как и чем мы питаемся»

Красный, жёлтый, зелёный

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках 7ч

Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим

Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим

Стихотворение «Ручеёк

Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

Как обезопасить свою жизнь

День здоровья «Мы болезнь победим -быть здоровыми хотим»

В здоровом теле здоровый дух

Раздел 4. Я в школе и дома 6ч

Мой внешний вид –залог здоровья .

Зрение – это сила

Осанка – это красиво

Весёлые переменки

Здоровье и домашние задания

Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов 4ч

Хочу остаться здоровым

Вкусные и полезные вкусы

День здоровья_ «Как хорошо здоровым быть»

«Как сохранять и укреплять свое здоровье»

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение 3ч

Моё настроение. Передай улыбку по кругу.

Вредные и полезные привычки.

Я б в спасатели пошел”

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» 4ч

Опасности летом
Первая доврачебная помощь
Вредные и полезные растения.
Чему мы научились за год.

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол- во часов	Характеристика деятельности учащихся или виды деятельности	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	<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>	<p>http://school-collection.edu.ru</p> <p>sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html</p>
2	<i>Питание и здоровье</i>	5	<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>	<p>http://school-collection.edu.ru</p> <p>sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html</p>
3	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	<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>http://school-collection.edu.ru</p> <p>sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html</p>

			Коллективный проект «Мое здоровье в моих руках»	
4	<i>Я в школе и дома</i>	6	Изучение правил и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Разработка рекомендаций для одноклассников Разучивание комплекса упражнений по снятию напряжения с глаз	http://school-collection.edu.ru sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html
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.	http://school-collection.edu.ru sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html
6	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	3	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»	http://school-collection.edu.ru sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html
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)	http://school-collection.edu.ru sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html

		Защита проекта «Чем больше знает человек, тем он сильнее» Анализ результатов собственной деятельности по сохранению и укреплению здоровья	
Итого:	33ч		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	33		

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

• Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

<https://infourok.ru/user/bazuev-valerij-aleksandrovich>

<https://infourok.ru/user/mashkovcev-aleksey-ivanovich>

<https://infourok.ru/sbornik-podvizhnih-igr-dlya-klassov-1311619.html>

www.gto.ru (сайт ГТО)

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

РОССИЙСКАЯ ЭЛЕКТРОННАЯ ШКОЛА <https://resh.edu.ru/subject/9/1/>

«Открытый урок. Первое сентября» <https://urok.1sept.ru/sport>

Раздел сайта корпорации «Российский учебник» «Начальное образование» <https://rosuchebnik.ru/metodicheskaja-pomosch/nachalnoe-obrazovanie/>

База разработок для учителей начальных классов <http://pedsovet.su>

<http://www.uroki.net>

www.school.edu.ru

<https://uchi.ru>