

Комитет администрации города Славгорода Алтайского края по образованию
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Лицей № 17» города Славгорода Алтайского края

Рассмотрено на заседании
УМО начальных классов
Протокол от 29 августа 2023
г. №1

Согласовано на заседании
научно-методического совета
Протокол от 29 августа 2023 г.
№1

Утверждено приказом
МБОУ «Лицей №17»
от 31 августа 2023 г.
№ 281

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
начального общего образования
«Здоровячок»
для обучающихся 1 классов
на 2023-2024 учебный год

Составители:
Закурдаева Елена Геннадьевна,
Колесниченко Елена Геннадьевна,
учителя начальных классов
высшей квалификационной категории

Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности имеет спортивно-оздоровительное направление. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» предназначена для обучающихся 1-4 классов.

Цель программы: Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни, как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- Создание условий для:
- обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни;
- формирования здорового жизненного стиля и реализации индивидуальных способностей каждого ученика;
- осознанного выбора модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» является формирование следующих умений:

Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. 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).

2. 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.

3. 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.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» обучающиеся должны **знать**:

основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

основы рационального питания;

правила оказания первой помощи;

способы сохранения и укрепления здоровья;

основы развития познавательной сферы;

свои права и права других людей;
соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

Уметь:

составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
различать “полезные” и “вредные” продукты;
определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
заботиться о своем здоровье;
использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
находить выход из стрессовых ситуаций;
отвечать за свои поступки;
отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Содержание тем курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» состоит из 7 разделов:

- Вот мы и в школе
личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- Питание и здоровье
основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- Моё здоровье в моих руках
влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- Я в школе и дома
социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- Чтоб забыть про докторов
закаливание организма;
- Я и моё ближайшее окружение
развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- Вот и стали мы на год взрослей
первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы, которые возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации

знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Календарно-тематический план

(Курс внеурочной деятельности.Здоровячок. 1 класс.1 час в неделю, 33 часа в год)

№ п/п	Разделы/темы	Кол-во час.	Дата планируемая	Дата фактическая
I	<i>Введение. Вот мы и в школе</i>	4		
1	Дорога к доброму здоровью	1	07.09	
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1	14.09	
3	В гостях у Мойдодыра Киночас К. Чуковский «Мойдодыр»	1	21.09	
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1	28.09	
II	<i>Питание и здоровье</i>	5		
5	Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	05.10	
6	Культура питания Приглашаем к чаю	1	12.10	
7	Ю.Тувим «Овощи» читаем и инсценируем	1	19.10	
8	Как и чем мы питаемся	1	26.10	
9	Красный, жёлтый, зелёный	1	09.11	
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	5		
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1	16.11	
11	Полезные и вредные продукты	1	23.11	
12	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	30.11	
13	Как обезопасить свою жизнь	1	07.12	

14	<u>День здоровья</u> «Подвижные игры на свежем воздухе»	1	14.12	
IV	<i>Я в школе и дома</i>	7		
15	Мой внешний вид – залог здоровья	1	21.12	
16	Зрение – это сила	1	28.12	
17	Осанка – это красиво	1	11.01	
18	Весёлые переменки	1	18.01	
19	Перемена с увлечением	1	25.01	
20	Здоровье и домашние задания	1	01.02	
21	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1	08.02	
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	5		
22	Хочу остаться здоровым	1	22.02	
23	Вкусные и полезные вкусоности	1	29.02	
24	<u>День здоровья</u> Весёлые эстафеты	1	07.03	
25- 26	Как сохранять и укреплять свое здоровье	2	14.03 21.03	
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	3		
27	Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	04.04	
28	Вредные и полезные привычки	1	11.04	
29	Я б в спасатели пошел	1	18.04	
VII	<i>Вот и стали мы на год взрослей</i>	4		
30	Опасности летом (просмотр видеофильма)	1	25.04	
31	Первая доврачебная помощь	1	02.05	
32	Вредные и полезные растения. Киночас. Русская народная сказка «Репка»	1	16.05	
33	Чему мы научились за год.	1	23.05	
	Итого:	33		

Раздел 3. Контроль выполнения программы

Объекты контроля	«Здоровячок»		
Запланировано занятий	Запланировано тем		
1 четверть		1 четверть	
2 четверть		2 четверть	
3 четверть		3 четверть	
4 четверть		4 четверть	
год		год	
Проведено занятий	Выдано тем		
1 четверть		1 четверть	
2 четверть		2 четверть	
3 четверть		3 четверть	
4 четверть		4 четверть	
год		год	
*Причина невыполнения			