с. Отрадовка Азовский район

 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

ОТРАДОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

АЗОВСКОГО РАЙОНА

 **«**Утверждаю»

 Директор МБОУ Отрадовская СОШ

 Приказ № 96 от 12.08.2020г

 Подпись руководителя \_\_\_\_\_Котова Ж.А.

 **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

 **«ЗДОРОВЕЙКА»**

**на 2020 – 2021 уч.год**

Уровень начального общего образования 1, **3 КЛАССЫ**

Количество часов – 34 часа

Учитель: Хорунжая Виктория Александровна

**Пояснительная записка**

Данная программа составлена на основе: Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) второго поколения. Примернойосновной образовательной программы образовательного учреждения. Начальная школа. В.И.Лях, А.А.Зданевич /Физическая культура Начальные классы. 1-4 классы. / - М.: Издательство «Просвещение», 2012*.* Примерных программ внеурочной деятельности А.А.Тимофеева, Д.В. Смирнова, В.А.Горского. Москва. «Просвещение»2011г. и учебного плана МБОУ Отрадовской СОШ.

**Нормативные документы**, обеспечивающие реализацию программы по внеурочной деятельности «Здоровейка».

 1. Федеральный закон «Об образовании в РФ» №273 – ФЗ от 29.12.2012 г.

 2. Областной закон «Об образовании в Ростовской области»

 3. Федеральный компонент государственного стандарта общего образования

 4 Приказ Минобразования России «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального образования, основного общего и среднего (полного) общего образования» от 05. 03. 2004г. №1089

 5.Авторская программа по курсу «Здоровейка» А.А.Тимофеева

**Формы контроля уровня достижений учащихся.**

В качестве видов контроля выделяются:

* текущий,
* промежуточный,
* итоговый.

***Текущий контроль*** проводится на каждом занятии. Объектами контроля могут быть как виды речевой деятельности, так и лексические и грамматические навыки школьников.

***Промежуточный контроль*** проводится в конце цепочки уроков, четверти и ориентирован на те же объекты. Он может носить тестовый характер.

***Итоговый контроль*** осуществляется в конце учебного года. Проверке подвергаются умения во всех видах речевой деятельности.

**Промежуточная аттестация проводится в форме практического занятия 19 мая 2016 года.**

Высокая интенсивность учебной и внеучебной нагрузки, эмоциональное напряжение процесса обучения отрицательно сказывается на физическом и психическом здоровье детей. Одним из средств сохранения и укрепления здоровья школьников является физическая культура, что подтверждается введением Федерального государственного образовательного стандарта (ФГОС) второго поколения.Данная программа направлена на формирование устойчивой мотивации к занятиям физическими упражнениями. Поскольку игровая деятельность в младшем школьном возрасте является ведущей, основу программы составляют подвижные игры.

Подвижная игра — естественный спутник жизни ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой. Испокон веков в играх ярко отражался образ жизни людей: их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве. Желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений, проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе.

Народные игры являются неотъемлемой частью интернационального, художественного и физического воспитания школьников. Радость движения сочетается с духовным обогащением детей. У них формируется устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создается эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви и преданности Родине.

Целью физического воспитания в школе является содействие всестороннему развитию личности посредством формирования физической культуры личности школьника. Слагаемыми физической культуры являются: крепкое здоровье, хорошее физическое развитие, оптимальный уровень двигательных способностей, знания и навыки в области физической культуры, мотивы и освоенные способы (умения) осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Цель программы** – формирование основ здорового образа жизни первоклассника, устойчивых мотивов к занятиям физической культурой, развитие творческой самостоятельности посредством освоения подвижных игр.

Реализация данной цели связана с решением следующих **задач**:

- укреплять здоровье детей на основе развития жизненно – важных умений и навыков, формирования опыта двигательной деятельности, культуры движений посредством подвижных игр;

- развивать способность моделировать индивидуальный оздоровительно – образовательный маршрут с использованием подвижных игр;

- развивать креативные способности через индивидуальную и коллективную физкультурно – оздоровительную деятельность;

- обучать учащихся способам коррекции осанки, развития физических качеств.

В основу отбора содержания программы были положены следующие **принципы:**

* ***принцип оздоровительной направленности*** обосновывает применение подвижных игр для компенсации недостатка двигательной активности детей;
* ***принцип социализации*** направлен на включение ребенка в групповую деятельность, воспитанию у них межличностных отношений и организационных умений;
* ***принцип доступности*** предполагает подбор заданий, соответствующих уровню социального, психологического и физического развития детей;
* ***принцип постепенности*** определяет необходимость построения образовательного процесса в соответствии с правилами «от известного к неизвестному», «от простого к сложному» в поэтапном освоении и переводе учебных знаний в практические навыки;
* ***принцип сознательности и активности*** предполагает формирование у детей устойчивого интереса к освоению новых видов деятельности, развития инициативы, самостоятельности и творчества в двигательном поведении.

**Общая характеристика**

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

 Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического,

психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска).

 Основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

 Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

* сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
* воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

**Планируемые результаты освоения предмета**

Данная программа ориентирована на формирование и развитие следующих видов **универсальных учебных действий (УУД):**

*Личностные УУД*

* определять для себя смысл и значение игровой деятельности для повышения мотивации к здоровому образу жизни;
* понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья;
* соотносить свое поведение с предъявляемыми в определенных действиях требованиями;
* активно включаться во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания.

*Регулятивные УУД*

* планировать свои действия с поставленной задачей;
* ставить учебные задачи в соответствии с предлагаемой деятельностью;
* контролировать и оценивать выполнение заданий, с целью нахождения несоответствия с эталоном двигательного действия.

*Познавательные УУД*

* находить и структурировать информацию;
* анализировать игровые действия с выделением существенных признаков;
* осваивать правила поведения и безопасности

*Коммуникативные УУД*

* учитывать позицию партнера в совместной деятельности;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности;
* использовать речь для регуляции своего действия;
* контролировать действия партнера в игровой деятельности.

*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).
* . ¬
* 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 решение13 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 о

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности:**

**форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для обучающихся 2 класса. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

**Место предмета в учебном плане**

Согласно годовому календарному учебному графику на 2015-2016 учебный год календарно-тематическое планирование рассчитано на 34 часа в год ,34 недели (1 час в неделю).

**Содержание программы.**

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

 Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы,

укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

***4 часа***

*Тема 1* Что мы знаем о ЗОЖ

*Тема 2* По стране Здоровейка

*Тема 3* В гостях у Мойдодыра

*Тема 4* Я хозяин своего здоровья (текущий контроль - КВН)

 ***Раздел 2. Питание и здоровье***

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питании; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

***5 часов***

*Тема 1* Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.

*Тема 2*  Культура питания. Этикет.

*Тема 3* Спектакль «Я выбираю кашу»

*Тема 4*  «Что даёт нам море»

*Тема 5* Светофор здорового питания (Текущий контроль знаний - викторина)

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

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

***7 часов***

*Тема 1* Сон и его значение для здоровья человека

*Тема 2* Закаливание в домашних условиях

*Тема 3* День здоровья «Будьте здоровы»

*Тема 4* Иммунитет

*Тема 5* Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”

*Тема 6* Спорт в жизни ребёнка

*Тема 7* Слагаемые здоровья (Текущий контроль знаний - за круглым столом)

 ***Раздел 4. Я в школе и дома***

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

 ***6 часов***

*Тема 1* Я и мои одноклассники

Тема 2 Почему устают глаза?

*Тема 3* Гигиена позвоночника. Сколиоз

*Тема 4* Шалости и травмы

*Тема 5* «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление

*Тема 6* Умники и умницы (Текущий контроль знаний)

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

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

***3 часа***

*Тема 1* С. Преображенский «Огородники»

*Тема 2* Как защитить себя от болезни (Выставка рисунков)

*Тема 3* День здоровья «Самый здоровый класс»

*Тема 4* «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности

 (Текущий контроль знаний – конкурс «Разговор о правильном питании»

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

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

 ***4 часа***

*Тема 1* Мир эмоций и чувств

*Тема 2* Вредные привычки

*Тема 3* «Веснянка»

*Тема 4* В мире интересного (Текущий контроль знаний - научно – практическая конференция)

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

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

***7 часа***

*Тема 1* Я и опасность

*Тема 2* Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А. Колобова «Красивые грибы»

*Тема 3* Первая помощь при отравлении

*Тема 4* Наши успехи и достижения (Итоговый контроль знаний – диагностика)

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание занятия** | **Характеристика основных видов учебной деятельности** |
|
| **Раздел 1 Введение. Вот мы и в школе 4 часа** |
| Что мы знаем о ЗОЖ | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. |
| По стране Здоровейке | Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики |
| В гостях у Мойдодыра |  Дыхательные упражнения. Правила игры. Комплекс утренней гигиенической гимнастики. |
| Я хозяин своего здоровья | Правила правильного сна. Правила игры. Проведение игры. |
| **Раздел 2 Питание и здоровье 5 часов** |
| Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. | Беседа о правильном питанииУпражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок». |
| Культура питания. Этикет. | Правила приема пищи. Правила этикетаПравила игры. Проведение игры |
| Спектакль «Я выбираю кашу» | Знакомство с правилами и проведение игр «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра». Умение выразить мысли |
| «Что даёт нам море» | Значения солнца, воды и воздуха для человека. Профилактика простудных заболеваний.Игры «Баба Яга», «Три характера». |
| Светофор здорового питания | Правила гигиены  Правила игры. Проведение игры. |
| **Раздел 3 Моё здоровье в моих руках 7 часов** |
| Чтобы уши слышали. Игра «Охотники и утки». | Правила ухода за ушами.Правила игры. Проведение игры. |
| Закаливание в домашних условиях | Организм человека. Сохранение здоровьяИгры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай». |
| День здоровья«Будьте здоровы» | Значение оздоровительной физкультуры |
| Иммунитет | Знакомство с лекарственными растениями.Гимнастические упражнения. Эстафеты. |
| Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | Составление правил по сохранению здоровья |
| **Раздел 4 Я в школе и дома 6 часа** |
| Спорт в жизни ребёнка. | Что такое травматизм?Знакомство с элементами улиц |
| Слагаемые здоровья | Знание своего организма |
| Я и мои одноклассники | Правила общения. Игра «Кто первый?» |
| Почему устают глаза? | Правила ухода за глазами. Упражнения для глаз |
| **Раздел 5 Чтоб забыть про докторов 3 часа** |
| Гигиена позвоночника. Сколиоз | Правила посадки при письме и чтении, упражнения на осанку |
| Шалости и травмы | Знакомство с правилами безопасности во время игрИгровые правила. Отработка игровых приёмов. Броски в корзину. |
| «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление | Составление режима дня.Физкультминутки |
| **Раздел 6 Я и моё ближайшее окружение 4 часа** |
| Умники и умницы | КВН.Составление маршрута безопасной дороги в школу Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник». |
| С. Преображенский «Огородники»  | Комплекс ОРУ со скакалкой. |
| Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков) |  Знакомство с номерами экстренной помощиКонкурс рисунков на тему здоровья |
| День здоровья «Самый здоровый класс» | Правила игры. Проведение игры. |
| **Раздел 7 Вот и стали мы на год взрослей 7** |
| Мир эмоций и чувств. | Правила общения с одноклассникамиПравила игры. Проведение игры.  |
| Вредные привычки |  Как вести себя на с незнакомыми. Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.»Ловкачи» |
| Мой дом | Правила безопасности в быту Конкурс рисунков. |
|  «Веснянка» | Профилактика солнечного удара. Правила загара.  Правила игры. Проведение игры |
| В мире интересного | Как вести себя при грозе.Проведение игры. Повторение правил эвакуации |
| Правила безопасности на воде. Игра «Прыгай через ров» | Правила поведения на водоеме.Совершенствование координации движений. |
| Обобщение по разделу. Проект «Моя безопасность» | Составление рассказа «Помоги себе сам». Витамины, правильное питание.Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник». |

**КАЛЕНДАРНО – ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО внеурочной деятельности «Здоровейка»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов** **и тем** | **Кол-во****час** | **Планируемые результаты** | **Вид****деятельности** | **Оборудование** | **Дата** | **Вид****контроля** |
| **I *Введение «Вот мы и в школе»* 4 часа** |
| 1 | Что мы знаем о ЗОЖ | 1 | *ЛичностныеУУД*-определять для себя смысл и значение игровой деятельности для повышения мотивации к здоровому образу жизни; | Беседа | Презентация | 03.09 | Вводный |
| 2 | По стране Здоровейка | 1 | -понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья | Урок-путе-шествие | Спортивныесооружения | 10.09 | Спортив—ные игры |
| 3 | В гостях у Мойдодыра | 1 | -соотносить свое поведение с предъявляемыми в определенных действиях требованиями | Конкурсзагадок | Презентация | 17.09 | Текущий |
| 4 | Я хозяин своего здоровья | 1 | -активно включаться во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | КВН | Обручи, скакалки, мячи | 24.09 | **Итоговый** |
| ***2 Питание и здоровье* 10 часов** |
| 5 | Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь | 1 | *РегулятивныеУУД-*планировать свои действия с поставленной задачей,ставить учебные задачи в соответствии с предлагаемой деятельностью; | Беседа |  | 01.10 | «За круг-лым столом» |
| 6 | Культура питания. Этикет | 1 | -контролировать и оценивать выполнение заданий, с целью нахождения несоответствия с эталоном двигательного действия | Беседа | Презентация | 08.10 | Текущий |
| 7 | Спектакль «Я выбираю кашу» | 1 | *ПознавательныеУУД-*находить и структурировать информацию; | Спектакль |  | 15.10 |  |
| 8 | «Что даёт нам море» | 1 | -ставить учебные задачи в соответствии с предлагаемой деятельностью; | Презентация | Компьютер,проектор,экран | 22.10 | Текущий |
| 9 | Что такое овощи? | 1 | -анализировать игровые действия с выделением существенных признаков; | Викто-рина |  | 29.10 | КВН |
| 10 | Молоко и молочные продукты | 1 | -осваивать правила поведения и безопасности. |  |  | 12.11 | Текущий |
| 11 | Почему полезно есть рыбу? | 1 | *КоммуникативныеУУД---*учитывать позицию партнера в совместной деятельности; | Беседа |  | 19.11 | Текущий |
| 12 | Мясо и мясные блюда | 1 | - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; |  | Плакаты | 26.11 | Текущий |
| 13 | Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты! | 1 | -договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; |  | Альбомы, фломастеры,карандаш | 03.12 | Конкурсрисунков |
| 14 | Где найти витамины зимой и весной? | 1 | -использовать речь для регуляции своего действия; | Презентация | Компьютер,проектор,экран | 10.12 | Итоговый |
| **III *Моё здоровье в моих руках* 5 часов** |
| 15 | Сон и его значение для здоровья человека | 1 | Регулятивные УУД:-Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя. | Презентация | Компьютер,проектор,экран | 17.12 | Текущий |
| 16 | Закаливание в домашних условиях | 1 | -Проговаривать последовательность действий на уроке | Презентация | Компьютер,проектор,экран | 24.12 | Текущий |
| 17 | День здоровья«Будьте здоровы» | 1 | -Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.  | Споротив-ные сорев-нования | Мячи, скакалки | **14.01** | Текущий |
| 18 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье” | 1 | -Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.  | Беседа |  | 21.01 | Текущий |
| 19 | Спорт в жизни ребёнка | 1 | -Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. | Презентация | Компьютер,проектор,экран | 28.01 | Итоговый |
| **IV *Я в школе и дома* 4** |
| 20 | Я и мои одноклассники | 1 | Познавательные УУД-Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).  | Презентация | Компьютер,проектор,экран | 04.02 | Текущий |
| 21 | Почему устают глаза? | 1 | -Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. | Беседа |  | 11.02 | Текущий |
| 22 | Гигиена позвоночника. Сколиоз | 1 | -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).  | Встреча с медработ-ником |  | 18.02 | Текущий |
| 23 | «Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление | 1 | Коммуникативные УУД-Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста). | Презентация | Компьютер,проектор,экран | 25.02 | Итоговый |
| **V *Чтоб забыть про докторов* 3 часа**. |
|  24 | Как защитить себя от болезни (выставка рисунков) | 1 | -Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог). | круглый стол | Листы, карандаш,акварель | 04.03 | Текущий |
|  25 | День здоровья «Самый здоровый класс» | 1 | -Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета. | Конкурс рисунков | Мячи, обручи | 11.03 | Текущий |
|  26 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 | -Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им | викторина |  | 18.03 | Итоговый |
| **VI *Я и моё ближайшее окружение* 4 часа** |
| 27 | Мир эмоций и чувств | 1 | -Средством формирования этих действий служит о | Беседа |  | 01.04 | Текущий |
| 28 | Вредные привычки | 1 | -Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). | Беседа |  | 08.04 | Текущий |
| 29 |  «Веснянка» | 1 | -Слушать и понимать речь других. |  |  | 15.04 | Текущий |
| 30 | В мире интересного | 1 | -Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов). | Викторина |  | 22.04 | Итоговый |
| **VII *«Вот и стали мы на год взрослей»* 4** |
| 31 | Я и опасность | 1 | -контролировать действия партнера в игровой деятельности | Игра |  | 29.04 | Текущий |
| 32 | Чем и как можно отравиться.  | 1 |  | Беседа |  | 06.05 | 13.05 |
| 33 | Первая помощь при отравлении. | 1 |  | Беседа |  | 13.05 |  |
| 34 | Наши успехи и достижения. | 1 |  |  |  | 20.05 | **Итоговый** |
|  | **Итого:** | **34** |  |  |  |  |  |

**Материально-техническое и учебно – методическое обеспечение:**

1. ***Учебные пособия:***
* натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
* изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
* измерительные приборы: весы, часы и их модели.
1. ***Оборудование для демонстрации презентаций:*** компьютер, проектор, экран. дискии.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

**Литература**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 c.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

**Планируемые результаты освоения обучающимися**

**программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу 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 «Здоровейка» 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 «Здоровейка» - 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.

|  |  |
| --- | --- |
| **Формы проведения занятия** **и виды деятельности** | **Тематика** |
| игры | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим“Я б в спасатели пошел”«Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека» |
| беседы | Полезные и вредные продуктыГигиена правильной осанки«Доброречие»Мой внешний вид – залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времениМода и школьные будниКак защититься от простуды и гриппа |
| тесты и анкетирование | Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?»Чему мы научились и чего достигли «Что мы знаем о здоровье»«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»«Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» |
| круглые столы | «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений |
| школьные конференции | В мире интересного |
| просмотр тематических видеофильмов | «Как сохранить и укрепить зрение»«Быстрое развитие памяти»«Человек» «Мышление и мы»Клещевой энцефалитВредные и полезные растения. |
| экскурсии |  «Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья»«У природы нет плохой погоды» |
| дни здоровья, спортивные мероприятия | «Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым»«За здоровый образ жизни» |
| конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок | В здоровом теле здоровый дух«Моё настроение»Вредные и полезные растенияВыставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка?»«Продукты для здоровья»«Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья» |
| решение ситуационных задач | Культура питания. Этикет.Лесная аптека на службе человекаВредные привычки |
| театрализованные представления, кукольный театр | Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»Спектакль С. Преображенский «Капризка»Спектакль «Спеши делать добро» |
| участие в городских конкурсах «Разговор о правильном питании» | «Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусности»«Хлеб всему голова»«Что даёт нам море» |

|  |  |
| --- | --- |
| «Рассмотрено ирекомендовано»Руководитель МОХитрова Г.П.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Протокол № 1 от « 12»августа 2020 г. | «Согласовано»Заместитель директора поВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_Цымбал Р.А.« 12» августа 2020 г. |