**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ОТРАДОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**С.Отрадовка АЗОВСКОГО РАЙОНА**

**«Утверждаю»** Директор Котова Ж.А Приказ №\_\_107\_от « \_\_\_19\_\_»\_\_\_\_08\_\_\_\_2019г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

**ЗДОРОВЕЙКА**

Для1- 2 класса

2019-2020 г

Учитель начальных классов:

Цымбал Оксана Алексеевна

Программа кружка «Здоровейка» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (стандарты второго поколения), примерной программы по внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Под ред. В.А. Горского, 2-е издание, М. Просвещение 2011. (стандарты второго поколения).

**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 курсу «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

**Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

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).

. **Ученик научится :**

* 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).

**Ученик получит возможность научиться :**

* Доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста). ¬
* Слушать и понимать речь других. ¬
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. ¬
* выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). ¬

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.

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

***Введение «Вот мы и в школе».***

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

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

Что мы знаем о ЗОЖ

По стране Здоровейка

В гостях у Мойдодыра

Я хозяин своего здоровья (текущий контроль - КВН)

***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.

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

Культура питания. Этикет.

Спектакль «Я выбираю кашу»

«Что даёт нам море» Игра «Смак»

Что такое овощи?

Молоко и молочные продукты

Почему полезно есть рыбу?

Мясо и мясные блюда

Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты! Где найти витамины зимой и весной?

***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.

Сон и его значение для здоровья человека

Закаливание в домашних условиях

День здоровья «Будьте здоровы»

Иммунитет

Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”

Спорт в жизни ребёнка

Слагаемые здоровья (Текущий контроль знаний - за круглым столом)

***. 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.

Я и мои одноклассники

Почему устают глаза?

Гигиена позвоночника. Сколиоз

Шалости и травмы«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление

Умники и умницы (Текущий контроль знаний)

***Чтоб забыть про докторов***

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

С. Преображенский «Огородники» Как защитить себя от болезни (Выставка рисунков)

День здоровья «Самый здоровый класс»

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

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

***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.

***1-2 класс - 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.

***1-2класс - 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**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование разделов**  **и тем** | **Кол-во**  **час** | **Планиреумые результаты** | **Вид**  **деятельности** | **Оборудование** | | **Дата** | **Вид**  **контроля** |
| **I *Введение «Вот мы и в школе»* 4 часа** | | | | | | | | |
| 1  2 | Что мы знаем о ЗОЖ  Пословицы о труде.Загадки | 1  1  1 | *ЛичностныеУУД*  -определять для себя смысл и значение игровой деятельности для повышения мотивации к здоровому образу жизни; | Беседа | Презентация | |  | Вводный |
| 3 | По стране Здоровейка | 1 | -понимать значение занятий физической культурой для укрепления здоровья | Урок-путе-  шествие | Спортивные  сооружения | |  | Спортив—ные игры |
| 4 | Я хозяин своего здоровья | 1 | -активно включаться во взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания. | КВН | Обручи, скакалки, мячи | |  | **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 | |  |  | «За круг-лым  столом» |
| 6 | Культура питания. Этикет | 1 | -контролировать и оценивать выполнение заданий, с целью нахождения несоответствия с эталоном двигательного действия | Беседа | | Презентация |  | Текущий |
| 7 | Спектакль «Я выбираю кашу» | 1 | *ПознавательныеУУД-*находить и структурировать информацию; | Спектакль | |  |  |  |
| 8 | «Что даёт нам море» | 1 | -ставить учебные задачи в соответствии с предлагаемой деятельностью; | Презентация | | Компьютер,  проектор,  экран |  | Текущий |
| 9 | Что такое овощи? | 1 | -анализировать игровые действия с выделением существенных признаков; | Викто-  рина | |  |  | КВН |
| 10 | Молоко и молочные продукты | 1 | -осваивать правила поведения и безопасности. |  | |  |  | Текущий |
| 11 | Почему полезно есть рыбу? | 1 | *КоммуникативныеУУД---*учитывать позицию партнера в совместной деятельности; | Беседа | |  |  | Текущий |
| 12 | Мясо и мясные блюда | 1 | - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве; |  | | Плакаты |  | Текущий |
| 13 | Овощи, ягоды и фрукты – самые полезные продукты! | 1 | -договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности; |  | | Альбомы, фломастеры,  карандаш |  | Конкурс  рисунков |
| 14 | Где найти витамины зимой и весной? | 1 | -использовать речь для регуляции своего действия; | Презентация | | Компьютер,  проектор,  экран |  | 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 |  | Текущий |
| 16 | Закаливание в домашних условиях | 1 | -Проговаривать последовательность действий на уроке | Презентация | | Компьютер,  проектор,  экран |  | 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 |  | Текущий |
| 18 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье” | 1 | -Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала. | Беседа | |  |  | 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 |  | 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 |  | Текущий |
| 21 | Почему устают глаза? | 1 | -Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. | Беседа | |  |  | 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 | |  |  | 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 |  | 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 | |  | 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 | |  | Текущий |
| 26 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 | -Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им | викторина |  | |  | Итоговый |
| **VI *Я и моё ближайшее окружение* 4 часа** | | | | | | | | |
| 27 | Мир эмоций и чувств | 1 | -Средством формирования этих действий служит о | Беседа |  | |  | Текущий |
| 28 | Вредные привычки | 1 | -Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). | Беседа |  | |  | Текущий |
| 29 | «Веснянка» | 1 | -Слушать и понимать речь других. |  |  | |  | Текущий |
| 30 | В мире интересного | 1 | -Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов). | Викторина |  | |  | Итоговый |
| **VII *«Вот и стали мы на год взрослей»* 3** | | | | | | | | |
| 31 | Мир эмоций и чувств. | 1 | -контролировать действия партнера в игровой деятельности | Игра |  | |  | Текущий |
| 32 | В мире интересного | 1 |  | Беседа |  | |  |  |
|  | **Итого:** | **32** |  |  |  | |  |  |

|  |  |
| --- | --- |
| «Рассмотрено и  рекомендовано»  Руководитель МО  Хитрова Г.П.\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  Протокол №1 от « 14 »  08 2019г. | «Согласовано»  Заместитель директора по  ВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Цымбал Р.А.  « 14 » 08 2019г. |