

МУНИЦИПАЛЬНАЯ КАЗЕННАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОРГАНИЗАЦИЯ

«Средняя общеобразовательная школа аула Кубина имени Х.А. Дагужиева» Абазинского района

Рассмотрено

Согласовано:

Утверждаю:

На заседании МО

Зам. Директора по УВР:

Приказ № 13-08

Протокол № 1

Ф.М. Хурья

От «31» 08 2021г.

от «30» 08 2021г.

Директор школы:

Руководитель МО:

А.А. Архагова

У.З. Курачинов



# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

## “ЗДОРОВЕЙКА”

### 1 КЛАСС

Количество часов: в неделю – 1 ч.;

всего за год – 33 ч.

Учитель: **Балова Фатима Рауфовна**, высшая квалификационная категория

2021 – 2022 учебный год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровейка» в рамках спортивно-оздоровительного направления разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Основной образовательной программой начального общего образования школы.

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни учащихся, способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения Основной образовательной программы начального общего образования.

### **Цель:**

Сформировать установки на ведение здорового образа жизни, обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

### **Задачи:**

- ознакомить с необходимыми знаниями по здоровому образу жизни;
- сформировать мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Данная программа предназначена для учащихся 1 класса, рассчитана на 33 часа в год, на проведение 1 часа в неделю.

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры.

### **Планируемые результаты освоения курса**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности «Здоровейка» является формирование следующих умений:

- осознание необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- сознательное отношение к собственному здоровью во всех его проявлениях.

**Метапредметными результатами** являются:

*Регулятивные УУД:*

- Определять и формулировать цель деятельности.

- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.

#### *Познавательные УУД:*

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем).

#### *Коммуникативные УУД:*

- Уметь 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.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.

#### *Прогнозируемые результаты:*

Внеурочная деятельность ориентирована на достижение воспитательных результатов трёх уровней.

Первый уровень результатов – приобретение школьниками социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения результатов первого уровня используются следующие формы деятельности: познавательные беседы, познавательные путешествия, просмотр электронных программ, веселые физминутки, коммуникативные упражнения, экскурсии.

Второй уровень результатов – формирование позитивного отношения к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом.

Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия, игровые упражнения, практикум, коммуникативные упражнения.

Третий уровень результатов – приобретение опыта самостоятельного общественного действия.

Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы деятельности: игры - соревнования, сюжетно - ролевые игры, тренинги.

В 1 классе возможно достижение результатов первого уровня.

### **Содержание курса:**

#### **Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе» (4ч.)**

*Тема 1.* Дорога к доброму здоровью. *Тема 2.* Здоровье в порядке - спасибо зарядке.

*Тема 3.* В гостях у Мойдодыра. К. Чуковский «Мойдодыр».

*Тема 4.* Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».

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

#### **Раздел 2. Питание и здоровье (5ч.)**

*Тема 1.* Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».

*Тема 2.* Культура питания.

*Тема 3.* Ю.Тувим «Овощи». Кукольный театр. Умеем ли мы правильно питаться.

*Тема 4.* Как и чем мы питаемся.

*Тема 5.* Красный, желтый, зелёный. Викторина.

(Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания, 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).

#### **Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (7ч.)**

*Тема 1.* Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.

*Тема 2.* Полезные и вредные продукты.

*Тема 3.* Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк».

*Тема 4.* Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».

*Тема 5.* Как обезопасить свою жизнь.

*Тема 6.* День здоровья «Мы болезни победим, быть здоровыми хотим».

*Тема 7.* В здоровом теле здоровый дух.

(Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, формирование

потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.)

#### **Раздел 4. Я в школе и дома (6ч.)**

*Тема 1.* Мой внешний вид - залог здоровья.

*Тема 2.* Зрение - это сила.

*Тема 3.* Осанка - это красиво.

*Тема 4.* Весёлые переменки.

*Тема 5.* Здоровье и домашние задания.

*Тема 6.* Игра «Быть здоровыми хотим, все болезни победим».

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

#### **Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4ч.)**

*Тема 1.* Хочу остаться здоровым.

*Тема 2.* Вкусные и полезные вкусности.

*Тема 3.* День здоровья «Как хорошо здоровым быть».

*Тема 4.* Как сохранять и укреплять свое здоровье.

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

#### **Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (3ч.)**

*Тема 1.* Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение».

*Тема 2.* Вредные и полезные привычки.

*Тема 3.* Игра «Я б в спасатели пошел».

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

#### **Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4ч.)**

*Тема 1.* Опасности летом (просмотр видео фильма).

*Тема 2.* Первая доврачебная помощь.

*Тема 3.* Вредные и полезные растения. Кукольный театр. Русская народная сказка «Репка» *Тема 4.* Чему мы научились за год. Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата		Примечание
			план.	факт.	
<b>I.</b>	<b>Введение «Вот мы и в школе»</b>	<b>4</b>			
1	Дорога к доброму здоровью.	1			
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	1			
3	В гостях у Мойдодыра. К. Чуковский «Мойдодыр».	1			
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».	1			
<b>II.</b>	<b>Питание и здоровье</b>	<b>5</b>			
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».	1			
6	Культура питания. Приглашаем к чаю.	1			
7	Ю.Тувим «Овощи». Кукольный театр. Умеем ли мы правильно питаться.	1			
8	Как и чем мы питаемся.	1			
9	Красный, жёлтый, зелёный. Викторина.	1			
<b>III.</b>	<b>Моё здоровье в моих руках</b>	<b>7</b>			
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1			
11	Полезные и вредные продукты.	1			
12	Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк».	1			
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».	1			
14	Как обезопасить свою жизнь.	1			
15	День здоровья «Мы болезни победим,	1			

	быть здоровыми хотим».				
16	В здоровом теле здоровый дух.	1			
<b>IV.</b>	<b>Я в школе и дома</b>	<b>6</b>			
17	Мой внешний вид - залог здоровья.	1			
18	Зрение - это сила.	1			
19	Осанка - это красиво.	1			
20	Весёлые перемены.	1			
21	Здоровье и домашние задания.	1			
22	Игра «Быть здоровыми хотим, все болезни победим».	1			
<b>V.</b>	<b>Чтоб забыть про докторов</b>	<b>4</b>			
23	Хочу остаться здоровым.	1			
24	Вкусные и полезные вкусности.	1			
25	День здоровья «Как хорошо здоровым быть».	1			
26	Как сохранять и укреплять свое здоровье.	1			
<b>VI.</b>	<b>Я и моё ближайшее окружение</b>	<b>3</b>			
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение».	1			
28	Вредные и полезные привычки.	1			
29	Игра «Я б в спасатели пошел».	1			
<b>VII.</b>	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	<b>4</b>			
30	Опасности летом (просмотр видео фильма).	1			
31	Первая доврачебная помощь.	1			
32	Вредные и полезные растения. Кукольный театр. Русская народная сказка «Репка».	1			
33	Чему мы научились за год.	1			