

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 6  
Красноармейского района Волгограда»

---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
в начальной школе  
**«ЗДОРОВЕЙКА»**  
1-4 классы

Программу составили:

МО учителей начальных классов

Волгоград, 2019

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровейка»

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

*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 учащимися 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 учащихся, 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 учащихся к собственному здоровью

*Межпредметные связи.*

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

## Содержание курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из четырёх частей и семи разделов:

- 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся начальной школы.

*Разделы программы:*

- «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.

## Тематическое планирование

### 1 класс «Первые шаги к здоровью»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся или виды деятельности
	<i><b>Введение «Вот мы и в школе».</b></i>	<b>4</b>	Формирование привычки к здоровому образу жизни.
1	Дорога к доброму здоровью	1	Проявление заинтересованности в сохранении и укреплении собственного здоровья.  Понимание побудительной роли мотивов в деятельности человека, места ценностей в мотивационной структуре личности, их значения в жизни человека.
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1	
3	В гостях у Мой додыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мой додыр»	1	
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мой додыр»	1	
	<i><b>Питание и здоровье</b></i>	<b>5</b>	Оценка культуры питания в собственной семье.
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	Формирование привычки правильного здорового питания

6	Культура питания Приглашаем к чаю	1	Анализ зависимости здоровья человека от культуры питания, на примере знакомых сказочных персонажей.
7	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1	
8	Как и чем мы питаемся	1	
9	Красный, жёлтый, зелёный	1	
	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>7</b>	Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата). Разработка и изготовление собственных памяток по сохранению и укреплению здоровья всех членов своей семьи. Формирование привычки к здоровому образу жизни.
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	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1	
16	В здоровом теле здоровый дух	1	
	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>6</b>	Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата) в вопросах сохранения и укрепления собственного здоровья. Изучение правил и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья.
17	Мой внешний вид –залог здоровья	1	
18	Зрение – это сила	1	
19	Осанка – это красиво	1	
20	Весёлые переменки	1	
21	Здоровье и домашние задания	1	
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1	
	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	<b>4</b>	Приобретение социальных знаний. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества.
23	“Хочу остаться здоровым”.	1	
24	Вкусные и полезные вкусности	1	
25	<u>День здоровья</u>	1	

	«Как хорошо здоровым быть»		Получение опыта самостоятельного общественного действия Развитие собственной творческой самостоятельности
26	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	
	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	<b>3</b>	Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества. Приобретение социальных знаний
27	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	
28	Вредные и полезные привычки	1	
29	“Я б в спасатели пошел”	1	Формирование привычки к здоровому образу жизни.
	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	<b>4</b>	Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата) Приобретение социальных знаний Анализ результатов собственной деятельности по сохранению и укреплению здоровья
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	
	<b>Итого:</b>	<b>33</b>	

## 2 класс

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся или виды деятельности
	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	<b>4</b>	Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества Приобретение и обобщение социальных знаний Получение опыта самостоятельного общественного
1	Что мы знаем о ЗОЖ	1	
2	По стране Здоровейке	1	
3	В гостях у Мойдодыра	1	
4	Я хозяин своего здоровья	1	

			действия Формирование привычки к здоровому образу жизни.
	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	<b>5</b>	Составление собственного меню здорового питания на неделю.
5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	Разработка собственного рецепта «вкусной и полезной каши»
6	Культура питания. Этикет.	1	Оценка культуры питания в собственной семье.
7	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	Формирование привычки
8	«Что даёт нам море»		правильного здорового питания Анализ зависимости здоровья
9	Светофор здорового питания	1	человека от культуры питания.
	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>7</b>	Составление режима дня
10	Сон и его значение для здоровья человека	1	школьника, включающего минутки активного отдыха, как одного из
11	Закаливание в домашних условиях	1	необходимых условий сохранения
12	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	1	собственного здоровья. Формирование умения сознательно
13	Иммунитет	1	организовывать свою
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	познавательную деятельность (от постановки цели до получения и
15	Спорт в жизни ребёнка.	1	оценки результата)
16	Слагаемые здоровья	1	Разработка и изготовление собственных памяток по сохранению и укреплению здоровья всех членов своей семьи. Формирование привычки к здоровому образу жизни.
	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>6</b>	Формирование умения сознательно
17	Я и мои одноклассники	1	организовывать свою
18	Почему устают глаза?	1	познавательную деятельность (от

19	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	постановки цели до получения и оценки результата) в вопросах сохранения и укрепления собственного здоровья. Изучение правил и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Разработка рекомендаций для одноклассников по снижению переутомления при подготовке домашних заданий
20	Шалости и травмы	1	
21	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	
22	Умники и умницы	1	Приобретение социальных знаний. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества. Получение опыта самостоятельного общественного действия
	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	<b>4</b>	
23	С. Преображенский «Огородники»	1	
24	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	1	Развитие собственной творческой самостоятельности
25	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	1	
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1	
	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	<b>4</b>	Формирование привычки к здоровому образу жизни Анализ собственного поведения в вопросе сохранения и укрепления здоровья Разработка правил поведения, способствующих конструктивному общению.
27	Мир эмоций и чувств.	1	
28	Вредные привычки	1	
29	«Веснянка»	1	
30	В мире интересного	1	
	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	<b>4</b>	Научно-практическая конференция по вопросам сохранения и укрепления здоровья. Анализ собственного поведения в вопросе сохранения и укрепления здоровья
31	Я и опасность.	1	
32	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1	
33	Первая помощь при отравлении	1	

34	Наши успехи и достижения	1	КТД «Наши успехи и достижения»
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	

### 3 класс «По дорожкам здоровья»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся или виды деятельности
	<i><b>Введение «Вот мы и в школе».</b></i>	<b>4</b>	<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>
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	
2	Личная гигиена	1	
3	В гостях у Мойдодыра	1	
4	«Остров здоровья»	1	
	<i><b>Питание и здоровье</b></i>	<b>5</b>	<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>
5	Игра «Смак»	1	
6	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1	
7	Вредные микробы	1	
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить		
9	«Чудесный сундучок»	1	

	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>7</b>	Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата) Подвижные игры на свежем воздухе Коллективный проект «Мое здоровье в моих руках»
10	Труд и здоровье	1	
11	Наш мозг и его волшебные действия	1	
12	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1	
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1	
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	
16	«Моё здоровье в моих руках»	1	
	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>6</b>	Изучение правил и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья. Разработка рекомендаций для одноклассников Разучивание комплекса упражнений по снятию напряжения с глаз
17	Мой внешний вид –залог здоровья	1	
18	«Доброречие»	1	
19	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1	
20	«Бесценный дар- зрение».	1	
21	Гигиена правильной осанки	1	
22	«Спасатели, вперёд!»	1	
	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	<b>4</b>	
23	Шарль Перро «Красная шапочка»	1	
24	Движение это жизнь	1	
25	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1	
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности	1	
	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	<b>4</b>	Изучение правил и норм поведения, способствующих
27	Мир моих увлечений	1	

28	Вредные привычки и их профилактика	1	сохранению и укреплению здоровья. Выработка конструктивных форм коллективного сотрудничества
29	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1	
30	В мире интересного.	1	Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества.
	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	<b>4</b>	Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата) Защита проекта «Чем больше знает человек, тем он сильнее» Анализ результатов собственной деятельности по сохранению и укреплению здоровья
31	Я и опасность.	1	
32	Лесная аптека на службе человека	1	
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	
34	Чему мы научились и чего достигли	1	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	

#### 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов	Характеристика деятельности учащихся или виды деятельности
	<b>Введение «Вот мы и в школе».</b>	<b>4</b>	Выступление агитбригады «Быть здоровым – здорово!» Формирование привычки к здоровому образу жизни. Проявление заинтересованности
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1	
2	Правила личной гигиены	1	
3	Физическая активность и здоровье	1	

4	Как познать себя	1	в сохранении и укреплении собственного здоровья. Понимание побудительной роли мотивов в деятельности человека, места ценностей в мотивационной структуре личности, их значения в жизни человека.
	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	<b>5</b>	Изучение литературы по проблеме укрепления и сохранения здоровья Анализ культуры питания в семье
5	Питание необходимое условие для жизни человека	1	Изготовление книги «Самые полезные рецепты» Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата)
6	Здоровая пища для всей семьи	1	
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	
8	Секреты здорового питания. Рацион питания		
9	«Богатырская силушка»	1	
	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>7</b>	Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата)
10	Домашняя аптечка	1	
11	«Мы за здоровый образ жизни»	1	
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	
13	«Береги зрение с молодю».	1	
14	Как избежать искривления позвоночника	1	
15	Отдых для здоровья	1	Разработка и изготовление собственных памяток по сохранению и укреплению здоровья Организация и проведение диспутов
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1	
	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>6</b>	Подготовка и защита проекта

17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	«Мы здоровьем дорожим» Разработка правил безопасного поведения в школе и общественных местах для малышей Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата) в вопросах сохранения и укрепления собственного здоровья. Изучение правил и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья.
18	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	
19	Кукольный спектакль «Спеши делать добро»	1	
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	
21	Мода и школьные будни	1	
22	Делу время , потехе час.	1	
	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	<b>4</b>	Приобретение социальных знаний. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества. Получение опыта самостоятельного общественного действия Развитие собственной творческой самостоятельности Организация и проведение лектория для третьеклассников «Внимание! Внимание! Еще раз о правильном питании!»
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	
24	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	1	
25	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1	
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1	
	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	<b>4</b>	
27	Размышление о жизненном опыте	1	Формирование привычки к здоровому образу жизни
28	Вредные привычки и их профилактика	1	Анализ собственного поведения

29	Школа и моё настроение	1	в вопросе сохранения и укрепления здоровья Разработка правил поведения, способствующих конструктивному общению.
30	В мире интересного.	1	
	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	<b>4</b>	Научно-практическая конференция «Я – за здоровый образ жизни!» Анализ собственного поведения в вопросе сохранения и укрепления здоровья Обобщение опыта по вопросу сохранения и укрепления собственного здоровья Заключительный праздник «Быть здоровым – здорово!»
31	Я и опасность.	1	
32	Игра «Мой горизонт»	1	
33	Гордо реет флаг здоровья	1	
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	