

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Многопрофильный лицей №188» Кировского района г. Казани

РАССМОТРЕНО

Руководителем ШМО
Валиуллина А.З. *В*
Протокол № 1
От 27.08 2022 г.
№ 1 от 27.08 2022

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
содержанию образования
МБОУ «Лицей №188»
Сид Ч.К. Сибгатуллина
29.08. 2022

УТВЕРЖДАЮ

Директор
МБОУ «Лицей №188»
Э.Г. Расулова
Приказ *101*
031.08.22.



**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Здоровейка» для 1 Г класса
(спортивно-оздоровительное направление)
на 2022-2023 учебный год**

Составил: учитель первой
квалификационной категории
Мифтахова А.К.

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2022г.

Программа внеурочной деятельности курса «Здоровейка» (спортивно-оздоровительное направление)

1.Содержание учебного курса внеурочной деятельности

Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства – актуальная задача современного образования. Предлагаемый курс занятий «Здоровейка» нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре. Курс «Здоровейка» должен стать «школой здорового образа жизни» учащихся, где любая их деятельность будет носить оздоровительно – педагогическую направленность и способствовать воспитанию у младших школьников потребности к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления здоровья.

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья у детей; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи данного курса:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Всего на изучение курса «Здоровейка» отводится 33 занятия. (1 з. в неделю).

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для учащихся начальных классов и построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 2 блоков: "Уроков Здоровья" и "Подвижных игр".

Раздел 1. Введение. Вот мы и в школе. (4з.)

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма, режим дня, отдых на перемене.

Раздел 2. Питание и здоровье (5з.)

Питание – необходимое условие для жизни человека. Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. 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 (7з.)

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.

Раздел 4. Я в школе и дома (6з.)

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.

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (5з.)

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

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (3 з.)

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.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (3з.)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. Чему мы научились? Тест «Здоровый человек – это...».

Содержание занятий " Подвижные игры" по разделам:

1. **«Русские народные игры».** Знакомство с играми своего народа, развитие физических способности детей, координации движений, силы, ловкости. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны. Игры: «Краски», «Две птички», «Катание яиц», «Поясок».
2. **«Подвижные игры».** Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, внимания, сообразительности, умение действовать в коллективе. Воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре. Игры: «Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим», «Остров здоровья», «Собираем урожай», «Перемена мест», «Не зевай!», «Наоборот»,
3. **«Игры на развитие психических процессов».** Развитие внимания, наблюдательности, памяти, воображения, мышления и речи.
Игры: «Ручеёк», «Море волнуется раз», «Запомни движения», «Угадай, чей голос», «Повторяй за мной», «Хорошо-плохо».
4. **«Игры-эстафеты».** Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимания, навыки быстрого передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.
Игры-эстафеты: «Полезно-вредно», «Художник», «Кенгурбол», «Кто быстрее», «Возьми и передай», «Догони и помоги».
5. **«Спортивные игры».** Знакомство с основными правилами спортивных игр. Отработка игровых приёмов, умение владеть мячом, броски в корзину.
Игры: «Мини-футбол», «Мини-баскетбол»
6. **«Любимые игры детей».** Закрепление полученных знаний, развитие воображения, творчества, смекалки, активности и самостоятельности в играх.
Игры по выбору детей.

Содержание курса.	Формы проведения занятия	Виды деятельности
Вот мы и в школе.	Игры, комплекс утренней зарядки.	-работа в группе -самостоятельная работа
Питание и здоровье	Беседы, режим питания, мастер-класс «Сервировка стола», игры.	- работа в парах -работа в группе
Моё здоровье в моих руках	Гимнастика для глаз, дни здоровья, спортивные мероприятия, игры, мастер-класс «Рабочие инструменты человека».	-самостоятельная работа -работа в группе
Я в школе и дома	Игры, эстафеты «Кто быстрее!», беседы, режим дня	- работа в парах, группах
Чтоб забыть про докторов	Игры, спортивные эстафеты «Кто быстрее», памятки, сюжетные игры, игра-соревнование «Кто больше?»	-работа в команде
Я и моё ближайшее окружение	Игра-рассуждение, викторина, сказка о микробах	- творческая работа -работа в команде
«Вот и стали мы на год взрослых»	Просмотр видеофильма, игры по выбору детей, Тест «Здоровый человек – это...».	--самостоятельная работа -индивидуальная работа

2.Планируемые результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности

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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является:

- положительное отношение к занятиям по курсу «Здоровейка»;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;
- уважение к чувствам и настроениям других людей, доброжелательное отношение к ним;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни.

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

Регулятивные УУД:

Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.

Проговаривать последовательность действий на занятии.

Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания достижений.

Познавательные УУД:

Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.

Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы.

Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи. 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).

Оздоровительные результаты плана 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.

Мониторинг отслеживания достижения результатов.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», предполагает обучение на двух основных уровнях:

- **"Уроков Здоровья"**- информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;
- **"Подвижных игр"**- поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

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

- составление памятки,
- комплексы упражнений,
- режим дня,
- ролевые игры
- викторины
- тест

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

**3. Календарно- тематическое планирование составлено с учетом программы воспитания
лица**

№ занятия	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Раздел 1. Введение. Вот мы и в школе (4)			
1.	Дорога к доброму здоровью. Что такое ЗОЖ? Игра «Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим».	1		https://yandex.ru/video/preview/5982250598818629780
2.	Здоровье в порядке - спасибо зарядке. Комплекс утренней зарядки. Игра «Катание яиц».	1		https://yandex.ru/video/preview/7820945380049871727
3.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Игра «Ручеёк».	1		https://yandex.ru/video/preview/4109809680638964642
4.	Весёлые перемены. Игра «Остров здоровья».	1		https://yandex.ru/video/preview/4592040380573585526
	Раздел 2. Питание и здоровье (5)			
5.	Витаминная тарелка на каждый день. Игра «Собираем урожай»	1		https://infourok.ru/prezentaciya-vitaminnyaya-tarelka-na-kaz
6.	Культура питания. Золотые правила питания. Мастер-класс «Сервировка стола».	1		https://youtu.be/sSDDyJm8D7k
7.	Красный, жёлтый, зелёный. Овощи и фрукты. Игра «Краски».	1		https://infourok.ru/prezentaciya-po-vneurochnoy-deyatel 4013663.ht
8.	Здоровая пища для всей семьи. Полезные и вредные продукты.	1		https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/zdorovyy-obraz-zhizni/zdorovaya-pishcha

	Игра «Запомни движения».			
9.	Советы доктора Здоровая Пища. Питьевой режим. Игра «Мини-футбол»	1		https://urok.1sept.ru/articles/612661
	Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (7)			
10.	Глаза – главные помощники человека. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно».	1		https://yandex.ru/video/preview/17139289574912295273
11.	Чтобы уши слышали. Опыт. Уход за ушами. Игра «Угадай, чей голосок».	1		https://yandex.ru/video/preview/9770464558709255339
12.	Как сохранить улыбку красивой. Инструменты для зубов. Практическое занятие. Игра «Две птички».	1		https://yandex.ru/video/preview/8774347615745658336
13.	Уход за руками и ногами. Мастер-класс «Рабочие инструменты человека».	1		https://yandex.ru/video/preview/7059155544044512098
14.	Если хочешь быть здоров. Правила закаливания. Игра «Мини- баскетбол».	1		https://yandex.ru/video/preview/9829083059111527478
15.	Знакомство с правилами поведения на воде. Имитация движений пловца. Игра «Повторяй за мной».	1		https://yandex.ru/video/preview/7312976739630417602
16.	В здоровом теле здоровый дух. Осанка – это красиво! Игра «Поясок».	1		https://yandex.ru/video/preview/4209120217229569918

	Раздел 4. Я в школе и дома (6)			
17.	Как сделать сон полезным. Сон – лучшее лекарство. Игра «Море волнуется раз».	1		https://yandex.ru/video/preview/16036900795547726182
18.	Настроение в школе. Передай улыбку по кругу. Игра «Перемена мест»	1		
19.	Чувства и эмоции. О чём говорят чувства. Игра «Повтори за мной!».	1		https://yandex.ru/video/preview/8324911500910839743
20.	Правила хорошего тона. Эстафеты «Кто быстрее!».	1		https://yandex.ru/video/preview/8682405419880054952
21.	Мой внешний вид – залог здоровья. Игры «Художник».	1		https://yandex.ru/video/preview/17986678853249722226
22.	Моё здоровье в моих руках. Вредные привычки. Игра «Возьми и передай».	1		https://yandex.ru/video/preview/1298409906906349144
	Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (5)			
23.	Хочу остаться здоровым. Игра «Кенгурубол».	1		https://yandex.ru/video/preview/8600305411275529821
24.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. Спортивные эстафеты «Кто быстрее».	1		https://yandex.ru/video/preview/4466767902095509073
25.	Корзина полезных продуктов. Игра «Не зевай!»	1		
26.	«Ах и Ох». Разбор ситуаций. Что хорошо, а что плохо! Сюжетные игры.	1		https://yandex.ru/video/preview/14606799497078925508

27.	Памятка «Это полезно знать». Игра-соревнование «Кто больше?»	1		https://nsportal.ru/user/1303704/page/eto-polezno-znat \
	Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (3)			
28.	Сказка о микробах. Игра «Наоборот».	1		https://yandex.ru/video/preview/13258509752100292892
29.	Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...» Игра «Хорошо-плохо».	1		
30.	Чистота – залог здоровья! К.И. Чуковский «Федорино горе». Игра «Возьми и передай».	1		https://yandex.ru/video/preview/1016151398895093143
	Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (3)			
31.	Просмотр видеофильма «Опасности летом». Игра «Догони и помоги!»	1		https://yandex.ru/video/preview/14829703814953011871
32.	Лесная аптека на службе человека. Вредные и полезные растения. Игры по выбору детей.	1		https://yandex.ru/video/preview/265049040059539576
33.	Чему мы научились? Тест «Здоровый человек – это...». Игры по выбору детей.	1		

Прошито, пронумеровано и
скреплено печатью: 9 листов
Директор МБОУ «Лицей №188»
/Расулова Э.Г./

