

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 34 города Новошахтинска**

Рассмотрено и рекомендовано к
утверждению
на заседании педагогического совета
протокол № 1
от «30» августа 2022 года

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 34

Кораблева Т.С.
Приказ №70 от «30» августа 2022г

Рабочая программа

по внеурочной деятельности «Здоровейка»

Уровень общего образования: начальное общее образование

Класс: 4

Количество часов: 34 ч.

Учитель: Рузас Анастасия Александровна

**Программа разработана на основе авторской программы Лапаевой М.М
«Азбука здоровья»**

1. Планируемые результаты освоения программы

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;
- осознание роли и значения занятий физическими упражнениями и подвижными играми для укрепления здоровья;
- умение сделать выбор самому или при поддержке других участников группы и педагога, воспитание воли, выдержки, развитие таких личностных качеств, как: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Метапредметные результаты:

- 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).
- 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.
- 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).

Предметные результаты:

Учащиеся научатся:

- правильно ухаживать за полостью рта, органами слуха и зрения;
- соблюдать правила посадки при письме, следить за своей осанкой;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ушибах, ожогах, укусах насекомыми, кровотечении из носа;

- выполнять комплекс упражнений гимнастики для глаз, позвоночника;
- правильному обращению с животными;
- тренировать свою память, внимание, повышать самооценку;
- составлять распорядок рабочего дня.

Учащиеся получают возможность научиться:

- анатомическими особенностями тела человека и правилами личной гигиены;
- правилам здорового образа жизни;
- признакам некоторых болезней и причинами их возникновения;
- правилам работы внутренних органов и профилактики заболеваний;
- комплексу упражнений для снятия усталости и укрепления организма, с психогимнастикой.
- уважительному отношению к членам классного коллектива, к членам своей семьи и к их мнению;
- работать с научной литературой;
- готовить публичные выступления;

2. Содержание программы

Введение «Вот мы и в школе»-4 часа

Первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, развитие физических качеств с помощью подвижных игр.

Питание и здоровье- 5 часов

Секреты здоровой пищи, культура питания и этикет, полезные и вредные продукты, значение витаминов для организма человека, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.

Моё здоровье в моих руках-7 часов

Общее представление о психоактивных веществах. Почему люди их употребляют. Вред табачного дыма. Что такое алкоголь и чем опасное его употребление. Поведение с людьми употребляющими психоактивные вещества. Формирование устойчивых нравственных представлений и

убеждений в отношении к своему здоровью, формирование здоровых установок и навыков поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Гигиена органов зрения, опорно-двигательного аппарата, факторы, приводящие к утомлению. Действие лекарств на организм.

Я в школе и дома- 6 часов

Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в школе, в столовой, гигиена одежды, правила хорошего тона. Настроение в школе и дома. Умение строить диалог со сверстниками. Периоды изменения работоспособности. Режим дня. Субъективные и объективные признаки утомления. Активный и пассивный отдых. Сон как наиболее эффективный отдых. Умение распределять время между трудом и отдыхом.

Чтоб забыть про докторов-4 часа

Закаливание организма, призыв к занятиям различных видов спорта, пропаганда здорового образа жизни.

Я и моё ближайшее окружение-4 часа

Развитие познавательных процессов, мир эмоций и чувств, умение управлять своими чувствами, настроением, формирование позитивного отношения к себе и окружающим, толерантность к товарищам, стимул к самовоспитанию, снижение эмоционального напряжения, уменьшение тревожности.

«Вот и стали мы на год взрослей»-4 часа

Правила для пешеходов, дорожные знаки, особенности перекрёстков, островков безопасности, правила для велосипедистов, наши успехи и достижения, диагностика. Основные ситуации-«ловушки», в которые обычно попадают дети: «закрытый обзор», «отвлечение внимания», «пустынная улица», «середина проезжей части» «родители с детьми». Сигналы регулирования дорожного движения. Правила безопасного поведения у ж/д путей.

3. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов
1	Введение «Вот мы и в школе».	4
2	Питание и здоровье	5
3	Моё здоровье в моих руках	7
4	Я в школе и дома	6
5	Чтоб забыть про докторов	4
6	Я и моё ближайшее окружение	4
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого:	34

Календарно-тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Здоровейка»

На изучение курса «Здоровейка» отводится 34 часа. В соответствии с Календарным графиком МБОУ СОШ № 34 на 2022-2023 уч.год программа будет реализована за 33 час путём слияния тем: «Мода и школьные будни. Делу время, потехе час.», «Школа и моё настроение.

В мире интересного.», «Я и опасность. Игра «Мой горизонт».

№. п/п	Планируемая дата	Тема урока	Виды деятельности	Кол-во часов
		Введение «Вот мы и в школе»- 4 часа		
1	06.09	«Здоровье и здоровый образ жизни»	Разбор ситуации. Э. Мошковская «Странные вещи со мною случаются». Выпуск плакатов «Нет места табачному дыму»	1
2	13.09	Правила личной гигиены	С. Михалков «Пятерня! Пятерня!»	1
3	20.09	Физическая активность и здоровье	Разучивание народных игр «Городки», «Совушки»	1
4	27.09	Как познать себя	За круглым столом	1
		Питание и здоровье-5 часов		
5	04.10	Питание необходимое условие для жизни человека	Кулинарные истории (книжки раскладушки)	1
6	11.10	Здоровая пища для всей семьи		1
7	18.10	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени		1
8	08.11	Секреты здорового питания. Рацион питания	Мини-проект «Мой образ жизни»	1
9	15.11	«Богатырская силушка»		
		Моё здоровье в моих руках-7 часов		1
10	22.11	Домашняя аптечка		1
11	29.11	«Мы за здоровый образ жизни»	Выпуск стенгазеты	1
12	06.12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	Загадки. Жизненный опыт. Сообщения. Кроссворды	1
13	13.12	«Береги зрение с молодю».		1
14	20.12	Как избежать искривления позвоночника	Занятие в группе здоровья	1
15	10.01	Отдых для здоровья	Составляем правила отдыха	1
16	17.01	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	Круглый стол. От чего зависит здоровье.	1
		Я в школе и дома- 5 часов		1
17	24.01	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	Составление своего режима	1

			дня	
18	31.01	«Класс не улица ребята и запомнить это надо!»	Составление правил поведения в классе	1
19	07.02	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	Мини-проект «Буду делать хорошо и не буду плохо»	
20	14.02	Что такое дружба? Как дружить в школе?	Закончи предложения: «Я хотел бы, чтобы мой друг...» П. Синявский «Ветерок с березки шепчет»	1
21	21.02	Мода и школьные будни. Делу время, потехе час.	Игра-викторина	1
		Чтоб забыть про докторов – 4 часа		
22	28.02	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	Просмотр видеофильма «О спорт! Ты мир»	1
23	07.03	День здоровья «За здоровый образ жизни»	Путешествие по станциям	1
24	14.03	Кукольный спектакль. С.Преображенский «Огородники»	Кукольный театр	1
25	21.03	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы		1
		Я и моё ближайшее окружение-3 часа		
26	28.03	Размышление о жизненном опыте	Стенгазета «Скажем нет вредной привычке»	1
27	04.04 11.04	Вредные привычки и их профилактика		1
28	18.04 25.04	Школа и моё настроение. В мире интересного.	Тренинг «Лепим свое настроение, лепим свои страхи»	1
		«Вот и стали мы на год взрослей»-2 часа		
29	02.05	Я и опасность. Игра «Мой горизонт»	Создание и защита мини проектов по каждому виду	1
30	16.05	Гордо реет флаг здоровья.		1
31	23.05	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	Составление книги здоровья	