**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**‌Министерство образования Кировской области**

**‌****Муниципальное казенное учреждение управления образования администрации Вятскополянского района ‌**​

**МКОУ ООШ с.Ершовка**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| РАССМОТРЕНО  на педагогическом совете  Протокол №1 от "31" августа 2023 г. от «31» августа 2023 г. |  | УТВЕРЖДЕНО  приказом МКОУ ООШ с. Ершовка  189-ОД от «31» августа 2023 г. |

**Рабочая программа внеурочной деятельности**

**«Здоровейка»**

Для обучающихся 1-4 классов

​с. Ершовка 2023‌

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно- нравственного развития и воспитания личности гражданина России, требований к результатам освоения ООП НОО; программы формирования универсальных учебных действий (УУД). Курс введен в часть учебного плана, формируемого образовательным учреждением в рамках спортивно-оздоровительного направления и составлена на основе авторской программы Г.А. Воронина «Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО 2008г.».

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

* формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные

навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

* развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими задачами:

***Формирование:***

* представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье;
* правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах;
* рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха;
* двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя
* и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
* основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
* влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* навыков конструктивного общения;
* потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
* ***Обучение:***
* осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* упражнениям сохранения зрения.

Согласно плану внеурочной деятельности школы данный курс рассчитан на 68 часов: 34 часа в 1-2 классах и 34 часа в 3-4 классах.

**Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровейка» в 1- 4 классах**

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   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 - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):**

1. Регулятивные УУД:

* определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
* проговаривать последовательность действий на уроке;
* 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 класса на уроке;

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов) и технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

2. Познавательные УУД:

* Делать предварительный отбор источников информации.
* Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, 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.
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог) и организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

**Оздоровительные результаты программы 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;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Учебно-тематический план**

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **№**  **урока** | **Дата проведения** |
| Дорога к доброму здоровью (практическое занятие) | 1 |  |
| Здоровье в порядке- спасибо зарядке (практическое занятие) | 2 |  |
| В гостях у Мойдодыра К. Чуковский «Мойдодыр» | 3 |  |
| Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» | 4 |  |
| Витаминная тарелка на каждый день. «Витамины наши друзья и помощники» | 5 |  |
| Культура питания. Приглашаем к чаю (практическое занятие) | 6 |  |
| Ю.Тувим «Овощи» ( умеем ли мы правильно питаться) | 7 |  |
| Как и чем мы питаемся | 8 |  |
| Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим | 9 |  |
| Полезные и вредные продукты». | 10 |  |
| Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» | 11 |  |
| Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | 12 |  |
| Как обезопасить свою жизнь (практическое занятие) | 13 |  |
| День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» (практическое занятие) | 14 |  |
| В здоровом теле здоровый дух (практическое занятие) | 15 |  |
| Мой внешний вид –залог здоровья | 16 |  |
| Зрение – это сила | 17 |  |
| Осанка – это красиво (практическое занятие) | 18 |  |
| Весёлые переменки (практическое занятие) | 19 |  |
| Здоровье и домашние задания | 20 |  |
| Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим | 21 |  |
| Хочу остаться здоровым”. | 22 |  |
| Вкусные и полезные вкусности | 23 |  |
| День здоровья «Как хорошо здоровым быть» | 24 |  |
| «Как сохранять и укреплять свое здоровье» | 25 |  |
| Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» | 26 |  |
| Вредные и полезные привычки | *27* |  |
| “Я б в спасатели пошел” Ролевая игра. | *28* |  |
| Опасности летом (просмотр видео фильма) | *29* |  |
| Первая доврачебная помощь (практическое занятие) | *30* |  |
| Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка» | 31 |  |
| Экскурсия на природу «Лекарственные травы» | 32 |  |
| Опасности во время купания на водоёмах. | 33 |  |
| Чему мы научились за год. | 34 |  |

**2 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **№**  **урока** | **Дата проведения** |
| Основы крепкого здоровья | 1 |  |
| Важность утренней зарядки | 2 |  |
| Практический смысл в стихотворении К. Чуковского «Мойдодыр» | 3 |  |
| Праздник чистоты и гигиены | 4 |  |
| Витаминный комплекс на каждый день | 5 |  |
| Основы правильного питания | 6 |  |
| Полезные качества овощей и фруктов | 7 |  |
| Правильность составления рациона питания | 8 |  |
| Важность соблюдения режима питания | 9 |  |
| Полезные и вредные продукты питания | 10 |  |
| Кукольный театр как досуг школьника | 11 |  |
| Экскурсия «Изменения в природе» | 12 |  |
| Основныне правила безопасности | 13 |  |
| День здоровья | 14 |  |
| Здоровое тело -основа успешного человека | 15 |  |
| Внешний вид человека | 16 |  |
| Основные упражнения для сохранения зрения | 17 |  |
| Основные упражнения для сохранения правильной осанки | 18 |  |
| Досуг на переменах | 19 |  |
| Режим выполнения домашнего задания | 20 |  |
| Здоровье и болезни | 21 |  |
| Упражнения для сохранения здоровья. | 22 |  |
| Вкусные и полезные продукты | 23 |  |
| День здоровья и зарядки | 24 |  |
| «Как укреплять свое здоровье | 25 |  |
| Выставка рисунков «Моё настроение» | 26 |  |
| Опасность вредных привычек | *27* |  |
| Спасатели здоровья. | *28* |  |
| Опасные ситуации летом | *29* |  |
| Первая доврачебная помощь при травмах | *30* |  |
| Опасные и полезные растения. | 31 |  |
| Экскурсия на природу «Лекарственные растения» | 32 |  |
| Техника безопасности во время купания на водоёмах. | 33 |  |
| Подведение итогов за год | 34 |  |

**3 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **№ урока** | **Дата**  **проведения** |
| «Здоровый образ жизни, что это?» | 1 |  |
| Личная гигиена | 2 |  |
| В гостях у Мойдодыра | 3 |  |
| «Остров здоровья» | 4 |  |
| Игра «Смак» | 5 |  |
| Правильное питание –залог физического и психологического здоровья | 6 |  |
| Проектная работа «Вредные микробы» | 7 |  |
| Что такое здоровая пища и как её приготовить | 8 |  |
| «Чудесный сундучок» | 9 |  |
| Слагаемые здоровья | 10 |  |
| Закаливание в домашних условиях | 11 |  |
| Домашняя аптечка | 12 |  |
| День здоровья  «Хочу остаться здоровым» | 13 |  |
| Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. | 14 |  |
| Как избежать искревление позвоночника. | 15 |  |
| Экскурсия «Природа – источник здоровья» | 16 |  |
| Умеем ли мы отвечать за своё здоровье. | 17 |  |
| «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» | 18 |  |
| Что такое дружба? Как дружить в школе? | 19 |  |
| Спеши делать добро. | 20 |  |
| Мода и школьные будни | 21 |  |
| Делу время, потехе час. | 22 |  |
| Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. | 23 |  |
| Движение - это жизнь | 24 |  |
| День здоровья  «Дальше, быстрее, выше» | 25 |  |
| «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 26 |  |
| Школа и моё настроение. | 27 |  |
| Вредные привычки и их профилактика | 28 |  |
| В мире интересного. | 29 |  |
| Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. А.С. Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» | 30 |  |
| Я и опасность. | 31 |  |
| Лесная аптека на службе человека | 32 |  |
| Чем и как можно отравиться. | 33 |  |
| Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | 34 |  |

**4 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Тема** | **№ урока** | **Дата**  **проведения** |
| Игры здорового образа жизни | 1 |  |
| Основы и правила соблюдения личной гигиены | 2 |  |
| Личная гигиена как залог здоровья | 3 |  |
| День здоровья, подвижные игры | 4 |  |
| Основы правильного питания | 5 |  |
| Правильное питание –основа физического и психологического здоровья | 6 |  |
| Влияние вредных микробов на здоровье школьника | 7 |  |
| Основы приготовления здоровой пищи | 8 |  |
| Игра «Чудесный сундучок» | 9 |  |
| Основные аспекты сохранения здоровья | 10 |  |
| Основные правила закаливания | 11 |  |
| ТБ и правила использования домашней аптечки | 12 |  |
| День здоровья | 13 |  |
| Подвижные игры на свежем воздухе | 14 |  |
| Сохранение правильной осанки | 15 |  |
| Экскурсия на природу | 16 |  |
| Основные правила для сохранения здоровья | 17 |  |
| Соблюдение режима дня | 18 |  |
| Дружба. Коллективные игры | 19 |  |
| Добрые дела- основа общества | 20 |  |
| Правильная мода в школе | 21 |  |
| Делу время, потехе час. | 22 |  |
| Важность занятий спортом. | 23 |  |
| Движение – это жизнь. Важность физических упражнений | 24 |  |
| День здоровья  «Быстрее, выше, сильнее!» | 25 |  |
| Основы правильного питания | 26 |  |
| Настроение и психологическое состояние школьника | 27 |  |
| Негативное влияние вредных привычек на организм. | 28 |  |
| Мир полон интересного | 29 |  |
| Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. | 30 |  |
| Опасности вокруг нас | 31 |  |
| Первая помощь на природе | 32 |  |
| Опасные и ядовитые растения. | 33 |  |
| Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | 34 |  |

**Содержание учебного предмета**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Коли-чество часов** | **Темы и их формы организации** |
| 1. | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | Дорога к доброму здоровью Здоровье в порядке- спасибо зарядке В гостях у Мойдодыра (кукольный спектакль) К. Чуковский «Мойдодыр» Праздник чистоты «К нам приехал. Мойдодыр |
| 2. | Питание и здоровье | 5 | Витаминная тарелка на каждый день. Проектная работа «Витамины наши друзья и помощники» Культура питания Приглашаем к чаю Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться) Как и чем мы питаемся Красный, жёлтый, зелёный |
| 3. | Моё здоровье в моих руках | 7 | Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Проектная работа «Полезные и вредные продукты». Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк». Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». Как обезопасить свою жизнь. День здоровья.«Мы болезнь победим быть здоровыми хотим». В здоровом теле здоровый дух |
| 4 | Я в школе и дома | 6 | Мой внешний вид –залог здоровья. Зрение – это сила. Осанка – это красиво. Весёлые переменки. Здоровье и домашние задания. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим |
| 5 | Чтоб забыть про докторов | 4 | “Хочу остаться здоровым”.Вкусные и полезные вкусности  День здоровья.«Как хорошо здоровым быть».«Как сохранять и укреплять свое здоровье». |
| 6 | Я и моё ближайшее окружение | 3 | **.**Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» |
| 7 | . «Вот и стали мы на год взрослей». | 5 | Подведение итогов в форме игры. |

**2 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование разделов** | **Коли-чество часов** | **Темы и их формы организации** |
| 1. | Правила поведения в школе | 4 | Дорога к доброму здоровью Здоровье в порядке- спасибо зарядке В гостях у Мойдодыра (кукольный спектакль) К. Чуковский «Мойдодыр» Праздник чистоты «К нам приехал. Мойдодыр |
| 2. | Правильное питание и здоровье школьника | 5 | Витаминная тарелка на каждый день. Проектная работа «Витамины наши друзья и помощники» Культура питания Приглашаем к чаю Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться) Как и чем мы питаемся Красный, жёлтый, зелёный |
| 3. | Основные аспекты сохранения здоровья | 7 | Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Проектная работа «Полезные и вредные продукты». Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк». Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». Как обезопасить свою жизнь. День здоровья.«Мы болезнь победим быть здоровыми хотим». В здоровом теле здоровый дух |
| 4 | Школа- второй дом | 6 | Мой внешний вид –залог здоровья. Зрение – это сила. Осанка – это красиво. Весёлые переменки. Здоровье и домашние задания. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим |
| 5 | Чтоб забыть про докторов | 4 | “Хочу остаться здоровым”.Вкусные и полезные вкусности  День здоровья.«Как хорошо здоровым быть».«Как сохранять и укреплять свое здоровье». |
| 6 | Я и мои друзья | 3 | **.**Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» |
| 7 | . «Вот и год прошел». | 5 | Подведение итогов в форме игры. |

**3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование модуля** | **Коли-чество часов** | **Основные виды учебной деятельности и их формы организации** |
| 1 | Правила поведения в школе | 3 | «Здоровый образ жизни, что это?»Личная гигиена  В гостях у Мойдодыра «Остров здоровья |
| 2 | Питание и здоровье школьника | 5 | Игра «Смак» Правильное питание –залог физического и психологического здоровья  Проектная работа «Вредные микробы»Что такое здоровая пища и как её приготовить  «Чудесный сундучок» |
| 3 | Моё здоровье в моих руках | 7 | Слагаемые здоровья. Закаливание в домашних условиях. День здоровья «Хочу остаться здоровым» Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Беседа “Как избежать искривление позвоночника? Экскурсия «Природа – источник здоровья». Умеем ли мы отвечать за своё здоровье. |
| 4 | Я в школе и дома | 4 | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» Что такое дружба? Как дружить в школе? Спеши делать добро. Мода и школьные будни. Делу время, потехе час. |
| 5 | Чтоб забыть про докторов | 4 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.  Движение это жизнь .День здоровья «Дальше, быстрее, выше» «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности |
| 6 | Я и моё ближайшее окружение | 3 | Мир моих увлечений Вредные привычки и их профилактика. В мире интересного. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. А.С. Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» |
| 7 | «Вот и стали мы на год взрослей». | 5 | Я и опасность. Аптечка на службе человека. Чем и как можем отравиться. Игра «Не зная броду, не суйся в воду» |

**4 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование модуля** | **Коли-чество часов** | **Основные виды учебной деятельности и их формы организации** |
| 1 | Правила поведения в школе | 3 | «Здоровый образ жизни, что это?»Личная гигиена  В гостях у Мойдодыра «Остров здоровья |
| 2 | Питание и здоровье | 5 | Игра «Смак» Правильное питание –залог физического и психологического здоровья  Проектная работа «Вредные микробы»Что такое здоровая пища и как её приготовить  «Чудесный сундучок» |
| 3 | Моё здоровье в моих руках | 7 | Слагаемые здоровья. Закаливание в домашних условиях. День здоровья «Хочу остаться здоровым» Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Беседа “Как избежать искривление позвоночника? Экскурсия «Природа – источник здоровья». Умеем ли мы отвечать за своё здоровье. |
| 4 | Я в школе и дома | 4 | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» Что такое дружба? Как дружить в школе? Спеши делать добро. Мода и школьные будни. Делу время, потехе час. |
| 5 | Чтоб забыть про докторов | 4 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.  Движение это жизнь .День здоровья «Дальше, быстрее, выше» «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности |
| 6 | Я и моё ближайшее окружение | 3 | Мир моих увлечений Вредные привычки и их профилактика. В мире интересного. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. А.С. Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» |
| 7 | «Вот и стали мы на год взрослей». | 5 | Я и опасность. Аптечка на службе человека. Чем и как можем отравиться. Игра «Не зная броду, не суйся в воду» |