

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ростовской области

Управление образования Администрации Зерноградского района

МБОУ СОШ (военвед) г. Зернограда

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ШМС

Харченко Л.В.

Протокол №7

от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Осадчая Г.Н.

Приказ №437

от «29» августа 2023 г.

Рабочая программа внеурочной деятельности

«Здоровейка»

(для 1–4 классов общеобразовательных организаций на уровне НОО)

г Зерноград 2023год.

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности:

Метапредметные результаты:

- приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни. Взаимодействие ученика со своими учителями как значимыми для него носителями социального знания и повседневного опыта.
- формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Равноправное взаимодействие школьника с другими школьниками на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной ему просоциальной среде.
- получение школьником опыта самостоятельного социального действия. Взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

Личностные результаты:

- Признаки утомления, в том числе зрительного.
- Чем отличается состояние здоровья от состояния болезни.
- Понятие «эмоции», «настроение», основные виды эмоций у себя и других людей.
- Названия основных частей тела и внутренних органов, их расположение и роль в жизнедеятельности организма человека.
- Правила личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды и обуви др.
- Основные правила рационального питания с учетом возраста.
- Правила профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения, слуха и др.
- Основные природные факторы, укрепляющие здоровье, и правила их использования.
- Способы охраны своего здоровья от простудных и некоторых других инфекционных заболеваний.
- Алкоголизм и наркомания – трудноизлечимые заболевания.
- Правила использования лекарственных растений для профилактики и лечения некоторых заболеваний.
- Состав, родственные корни своей семьи.
- Правила общения с взрослыми незнакомыми людьми, избегая тем самым возможных экстремальных ситуаций.
- Значение досуга, образа жизни для личного здоровья, хорошего самочувствия, успехов в учебе.
- Значение двигательной активности для развития здорового организма.
- Соблюдать правила личной гигиены, гигиены жилых и учебных помещений, одежды, обуви и др.
- Корректно отказаться от общения с незнакомыми людьми.
- В случае необходимости правильно обратиться за экстренной медицинской помощью.
- Аккуратно и осознанно обращаться с лекарствами, которые хранятся дома.
- Выполнять правила профилактики заболеваний позвоночника, стопы, органов зрения и др.
- Экологически взаимодействовать с окружающей средой, понимать, при каких условиях среда обитания (жилище, класс, улица, дорога, лес, степь).

➤ Измерять рост, массу тела, определять частоту своего пульса и дыхания в состоянии покоя и после физической нагрузки, понимать значение определения этих показателей для контроля за состоянием здоровья и его координации.

➤ Удовлетворять свои двигательные потребности в процессе учебных занятий и в течении всего дня.

➤ Любить и почитать отца, мать, уважать других членов семьи, помогать вести хозяйственные дела в семье.

Предметные:

Обучающийся научится:

- режиму дня, организации отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;

- представление физической культуры как средства укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- оказанию посильной помощи и моральной поддержки сверстникам при выполнении учебных заданий, доброжелательному и уважительному отношению;

- соблюдению требований техники безопасности ;

- взаимодействию со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;

- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных условиях.

Обучающийся получит возможность научиться:

- в доступной форме объяснять правила (технику) выполнения двигательных действий, анализировать и находить ошибки, эффективно их исправлять;

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры для укрепления здоровья человека

Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка»

Здоровый образ жизни – это формы и способы повседневной жизни человека, которые приводят к совершенствованию резервных возможностей организма, успешному выполнению сознательной и профессиональной функций, способности к профилактике наиболее распространенных заболеваний.

Соблюдение санитарно-гигиенических норм в общеобразовательном процессе, повышение качества преподавания физической культуры, проведение профилактических мероприятий по ведению здорового образа жизни – вот небольшой перечень основных направлений работы школы по этому вопросу.

- «Я и мое здоровье». Резервы моего здоровья – мое богатство.
- «Я и другие люди». Взаимодействие в коллективе как условие здоровья
- «Семья – древо жизни». Моя родословная. Моя роль в семье.
- «Я и общество». Явления общественной жизни, социальные институты.
- «Я и мир вещей». Уважительное отношение к творениям рук человеческих.
- «Мир природы». Взаимодействие с природой как основа здоровья.

Человек должен овладеть искусством здоровой жизни. Под образом жизни понимают способ жизнедеятельности.

Понятие здорового образа жизни включает в себя следующие блоки:

- Режим труда и отдыха.
- Физическая активность и закаливание.
- Создание благополучной для человека окружающей среды.
- Отказ от курения и алкоголя.
- Нетрадиционные методы оздоровления.

Тематическое планирование 1 «А» класс

№ п/п	Тема внеурочного занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактическая
1	Познание окружающего мира. Органы чувств. Игры: «По местам!» «Салки».	1	04.09	
2	Дружи с водой. Игры: «По местам!» «У медведя во бору.»	1	11.09	
3	Забота о глазах. Игра: «Кот и мышь»	1	18.09	
4	Уход за ушами. Игра: «К своим флажкам.»	1	25.09	
5	Уход за зубами. Игры: «Гуси-лебеди », «Конники-спортсмены».	1	02.10	
6	Уход за зубами. Игры: «Гуси -лебеди », «Конники-спортсмены».	1	09.10	
7	Уход за руками и ногами Игра: «Пятнашки»	1	16.10	
8	Забота о коже. Игра: «Волк во рву».	1	23.10	
9	Забота о коже. Игры: «Попрыгунчики – воробушки», «Охотники и утки».	1	06.11	
10	Забота о коже. Игры: «Попрыгунчики – воробушки», «Охотники и утки».	1	13.11	
11	Как следует питаться. Игры: «Совушка», «Эстафета зверей».	1	20.11	
12	Как следует питаться. Игры: «Совушка», «Эстафета зверей».	1	27.11	
13	Как сделать сон полезным. Игра: «Космонавты».	1	04.12	
14	Режим дня школьника Игра: «Узнай, кто я?»	1	11.12	
15	Как закаляться. Игра: «Два мороза».	1	18.12	
16	Я и общество. Правила, обязательные для всех.	1	25.12	
17	Правила поведения в школе. Урок. Перемена	1	08.01	

18	Настроение после школы Игра: «Море волнуется раз».	1	15.01	
19	Поведение в школе. Игры: «Шишки, жёлуди, орехи». «Сказочные салки», «Прыгай через ров».	1	22.01	
20	Поведение в школе. Игры: «Шишки, жёлуди, орехи». «Сказочные салки», «Прыгай через ров».	1	29.01	
21	Вредные привычки Игра: «Удочка».	1	05.02	
22	Помоги себе сам. ЗОЖ	1	12.02	
23	Ложь и правда. Пословицы и поговорки о неправде.	1	26.02	
24	Опрятность, аккуратность в одежде. Игра: «Космонавты»	1	04.03	
25	Каждой вещи свое место. Игра: «К своим флажкам».	1	11.03	
26	Поведение и характер Игры: «Строители», «Домики».	1	25.03	
27	Уборка помещений	1	01.04	
28	Как вести себя в гостях. Я принимаю подарок. Я дарю подарок. Игра: «Совушка»	1	08.04	
29	Правила поведения в театре и кино Игра: «Давайте познакомимся».	1	15.04	
30	Правила вежливого общения. Волшебные слова. Эстафета.	1	22.04	
31	Как вести себя в транспорте и на улице. Игра: «Перелёт птиц».	1	06.05	
32	Велосипед как средство здорового образа жизни. Игра: «Ловля обезьян».	1	13.05	
33	Как правильно вести себя на воде. Игры по выбору детей.		20.05	

Тематическое планирование 1 «б» класс

№ п/п	Тема внеурочного занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактическая
1	Познание окружающего мира. Органы чувств. Игры: «По местам!» «Салки».	1	07.09	
2	Дружи с водой. Игры: «По местам!» «У медведя во бору.»	1	14.09	
3	Забота о глазах. Игра: «Кот и мышь»	1	21.09	
4	Уход за ушами. Игра: «К своим флажкам.»	1	28.09	
5	Уход за зубами. Игры: «Гуси-лебеди », «Конники-спортсмены».	1	05.10	
6	Уход за зубами. Игры: «Гуси -лебеди », «Конники-спортсмены».	1	12.10	
7	Уход за руками и ногами Игра: «Пятнашки»	1	19.10	
8	Забота о коже. Игра: «Волк во рву».	1	26.10	
9	Забота о коже. Игры: «Попрыгунчики – воробушки», «Охотники и утки».	1	09.11	
10	Забота о коже. Игры: «Попрыгунчики – воробушки», «Охотники и утки».	1	16.11	
11	Как следует питаться. Игры: «Совушка», «Эстафета зверей».	1	23.11	
12	Как следует питаться. Игры: «Совушка», «Эстафета зверей».	1	30.11	
13	Как сделать сон полезным. Игра: «Космонавты».	1	07.12	
14	Режим дня школьника Игра: «Узнай, кто я?»	1	14.12	
15	Как закаляться. Игра: «Два мороза».	1	21.12	
16	Я и общество. Правила, обязательные для всех.	1	28.12	
17	Правила поведения в школе. Урок. Перемена	1	11.01	

18	Настроение после школы Игра: «Море волнуется раз».	1	18.01	
19	Поведение в школе. Игры: «Шишки, жёлуди, орехи». «Сказочные салки», «Прыгай через ров».	1	25.01	
20	Поведение в школе. Игры: «Шишки, жёлуди, орехи». «Сказочные салки», «Прыгай через ров».	1	01.02	
21	Вредные привычки Игра: «Удочка».	1	08.02	
22	Помоги себе сам. ЗОЖ	1	15.02	
23	Ложь и правда. Пословицы и поговорки о неправде.	1	29.02	
24	Опрятность, аккуратность в одежде. Игра: «Космонавты»	1	07.03	
25	Каждой вещи свое место. Игра: «К своим флажкам».	1	14.03	
26	Поведение и характер Игры: «Строители», «Домики».	1	28.03	
27	Уборка помещений	1	04.04	
28	Как вести себя в гостях. Я принимаю подарок. Я дарю подарок. Игра: «Совушка»	1	11.04	
29	Правила поведения в театре и кино Игра: «Давайте познакомимся».	1	18.04	
30	Правила вежливого общения. Волшебные слова. Эстафета.	1	25.04	
31	Как вести себя в транспорте и на улице. Игра: «Перелёт птиц».	1	02.05	
32	Велосипед как средство здорового образа жизни. Игра: «Ловля обезьян».	1	16.05	
33	Как правильно вести себя на воде. Игры по выбору детей		23.05	

Тематическое планирование 1 «в» класс

№ п/п	Тема внеурочного занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактическая
1	Познание окружающего мира. Органы чувств. Игры: «По местам!» «Салки».	1	01.09	
2	Дружи с водой. Игры: «По местам!» «У медведя во бору.»	1	08.09	
3	Забота о глазах. Игра: «Кот и мышь»	1	15.09	
4	Уход за ушами. Игра: «К своим флажкам.»	1	22.09	
5	Уход за зубами. Игры: «Гуси-лебеди », «Конники-спортсмены».	1	29.09	
6	Уход за зубами. Игры: «Гуси -лебеди », «Конники-спортсмены».	1	06.10	
7	Уход за руками и ногами Игра: «Пятнашки»	1	13.10	
8	Забота о коже. Игра: «Волк во рву».	1	20.10	
9	Забота о коже. Игры: «Попрыгунчики – воробушки», «Охотники и утки».	1	27.10	
10	Забота о коже. Игры: «Попрыгунчики – воробушки», «Охотники и утки».	1	10.11	
11	Как следует питаться. Игры: «Совушка», «Эстафета зверей».	1	17.11	
12	Как следует питаться. Игры: «Совушка», «Эстафета зверей».	1	24.11	
13	Как сделать сон полезным. Игра: «Космонавты».	1	01.12	
14	Режим дня школьника Игра: «Узнай, кто я?»	1	08.12	
15	Как закаляться. Игра: «Два мороза».	1	15.12	
16	Я и общество. Правила, обязательные для всех.	1	22.12	
17	Правила поведения в школе. Урок. Перемена	1	29.12	

18	Настроение после школы Игра: «Море волнуется раз».	1	12.01	
19	Поведение в школе. Игры: «Шишки, жёлуди, орехи». «Сказочные салки», «Прыгай через ров».	1	19.01	
20	Поведение в школе. Игры: «Шишки, жёлуди, орехи». «Сказочные салки», «Прыгай через ров».	1	26.01	
21	Вредные привычки Игра: «Удочка».	1	02.02	
22	Помоги себе сам. ЗОЖ	1	09.02	
23	Ложь и правда. Пословицы и поговорки о неправде.	1	16.02	
24	Опрятность, аккуратность в одежде. Игра: «Космонавты»	1	01.03	
25	Каждой вещи свое место. Игра: «К своим флажкам».	1	15.03	
26	Поведение и характер Игры: «Строители», «Домики».	1	29.03	
27	Уборка помещений	1	05.04	
28	Как вести себя в гостях. Я принимаю подарок. Я дарю подарок. Игра: «Совушка»	1	12.04	
29	Правила поведения в театре и кино Игра: «Давайте познакомимся».	1	19.04	
30	Правила вежливого общения. Волшебные слова. Эстафета.	1	26.04	
31	Как вести себя в транспорте и на улице. Игра: «Перелёт птиц».	1	03.05	
32	Велосипед как средство здорового образа жизни. Игра: «Ловля обезьян».	1	17.05	
33	Как правильно вести себя на воде. Игры по выбору детей		24.05	