

**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 освоения программы курса

### «Здоровей-ка»

#### **Метапредметные:**

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
- чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;
- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности; приобщение к красоте родной природы;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.

#### **Личностные:**

- формирование интереса к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в познавательной и досугово-игровой деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и поддержки партнерам по играм, общению;
- начальных представлений о ценности и уникальности мира.

#### **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:

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- принимать и сохранять познавательные задачи, в том числе практические;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;

- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять поиск информации с использованием раз личных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- во время подвижных игр учитывать реакцию партнера на игру, следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.

## **Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка» 2 класс**

### **Законы здоровья. Бесценный дар природы. Что такое здоровье?**

Здоровье как одна из ценностей человеческой жизни. Необходимость укреплять свое здоровье, заботиться о нем, уметь оказать первую медицинскую помощь себе и окружающим, не навредить своему организму.

Факторы, которые влияют на здоровье: условия и образ жизни, питание, наследственность, внешняя среда, природные условия, здравоохранение. Образ жизни, вредные и полезные привычки, тренировка и спорт. Какие бывают заболевания.

#### **Знаешь ли ты себя?**

Мы все разные. Взрослые и дети. Мальчики и девочки. Правши и левши. Четыре темперамента: холерик, сангвиник, флегматик, меланхолик.

Определение типа темперамента. Как мы познаем мир. Зрение, обоняние, осязание, слух, вкус. Мозг командный пункт организма. Как беречь нервную систему. Признаки сотрясения мозга.

Ощущение, мышление, внимание, речь, воображение, память, чувства, воля (общее представление). Память человека: слуховая, зрительная, моторная, двигательная. Упражнения для укрепления памяти, внимания.

#### **Красивое и сильное тело**

Чудо человеческого тела. Как устроен человек (скелет человека, мышцы, суставы, осанка, внутренние органы человека, мозг и нервная система). Определение роста, массы тела, соотношение этих показателей.

Осанка. Комплекс упражнений, формирующих осанку. Укрепление и тренировка мышц.

#### **Режим дня. Зачем школьникам режим**

«Биологические часы». Необходимость придерживаться четкого ритма жизни. Режим. Мой идеальный распорядок дня. Сон. Норма сна (9-10 часов). Помещение для сна. Биоритм: «совы» и «жаворонки». Полезные и вредные привычки.

### **Доброе утро! Спокойной ночи!**

Различные упражнения для «пробуждения» организма, укрепления мышц, развития ловкости и координации, быстроты и выносливости в соответствии с индивидуальными потребностями каждого ребенка. Гигиена сна, подготовка ко сну.

### **Да здравствует мыло душистое и полотенце пушистое!**

Утренние и вечерние гигиенические процедуры. Русская баня. Сауна.

### **...И зубной порошок!**

Как правильно чистить зубы. Строение зуба: эмаль, нервы, кровеносные сосуды. Молочные зубы и коренные. Заболевания зубов, кариес.

### **Кожа зеркало здоровья**

Самый большой орган кожа (эпидермис). Волосы, ногти, особые образования кожи. Обновление клеток кожи. Правила ухода за кожей, волосами, ногтями. Помощь при ожогах, по резам, царапинах. Отпечатки пальцев. Игры: «Юные криминалисты», «Какая прическа тебе к лицу?».

### **Дышим полной грудью**

Дыхание и подвижность, кислородное голодание. Зависимость объема легких от развития грудной клетки. Пыль. Вредные привычки: курение. Правильное дыхание при занятиях спортом. Дыхательная гимнастика.

### **Какой должна быть наша пища**

Что мы едим. Правильное питание. Разнообразие пищи. Особенности питания людей разных национальностей. Вита мины. Что необходимо знать о витаминах. Составление меню (завтрак, обед, ужин). Осторожно: консерванты, ГМП (генетически модифицированные продукты), несвежая пища. Что такое состав и срок годности.

### **По ту сторону микроскопа**

Целый мир в одной капле воды (практическая работа с микроскопом). Мир вирусов и бактерий. Вирусные заболевания. Полезные и вредные бактерии. Грибки. Плесень. Антибактериальные средства и биологически активные добавки.

### **Берегите сердце**

Сердцебиение. Пульс: измерение пульса. Что нужно знать о своей крови. Кровообращение: аорта, артерии, вены, капилляры. Группа крови. Доноры. Первая помощь при кровотечении из носа. Что можно узнать по клиническому анализу крови.

### **Наши незаменимые помощники**

Зрение. Строение глаза: глазное яблоко, роговица, зрачок, хрусталик, сетчатка. Диагностика зрения. Цвет и настроение. Гигиена рабочего места. Упражнения для снятия усталости глаз и развития глазных мышц.

### **Чище, краше, лучше!**

Игры, которые развивают силу, выносливость. Спартакиада. Викторина по пройденному материалу.

### **Держи голову в холоде... а ноги в тепле**

Как организм реагирует на тепло и холод. Одежда по погоде. Измерение температуры. Нормальная температура тела человека. Инфекционные и простудные заболевания. Эпидемии.

### **Наш защитник иммунитет**

Защитные силы организма. Микробы и лейкоциты. Иммунитет. Прививки, вакцинации. Закаливание. Кто такие «моржи».

### **Айболит спешит на помощь**

Травмы: растяжения связок, ушибы, переломы, вывихи. Последствия от травм. Кровотечения: носовое кровотечение. Отравления: причины и лечение. Солнечный удар, тепловой удар. Аллергия.

### **Вот, ребята, йод и вата!..**

Правила оказания первой помощи. Учимся на практике оказывать первую помощь при ушибах, вывихах. Первая по мощь в экстремальных ситуациях: тепловой и солнечный удары, остановка кровотечения. Вызов скорой помощи.

### **Силачи и Геркулеса**

Рост и взросление. Акселерация. Спорт и Олимпийские игры. Атлеты древности и современности. Определяем объем бицепса, утомляемость мышц. Сила и выносливость человека в экстремальных ситуациях.

### Тематическое планирование 2 «А» класс

№ п/п	Тема внеурочного занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактическая
1.	Факторы, которые влияют на здоровье: условия и образ жизни, питание, наследственность, внешняя среда, природные условия, здравоохранение.	1	05.09	
2.	Как мы познаем мир	1	12.09	
3.	Как устроен человек Осанка. Комплекс упражнений, формирующих осанку. Укрепление и тренировка мышц	1	19.09	
4.	Комплекс упражнений для тренировки мышц туловища.	1	26.09	
5.	Укрепление мышц спины и брюшного пресса.	1	03.10	
6.	Упражнения в положении лёжа на спине.	1	10.10	
7.	Упражнения в положении лёжа на боку.	1	17.10	
8.	Упражнения в движении , стоя у стены и лёжа.	1	24.10	
9.	Комплекс упражнений корригирующей гимнастики	1	07.11	
10.	Полоса препятствий	1	14.11	
11.	Полоса препятствий	1	21.11	
12.	Профилактика плоскостопия	1	28.11	
13.	Профилактика плоскостопия	1	05.12	
14.	Тренировка зрительного анализатора	1	12.12	
15.	Профилактика заболеваний органов дыхания	1	19.12	
16.	«Биологические часы». Необходимость придерживаться четкого ритма жизни. Режим. Мой распорядок дня.	1	26.12	

17.	упражнения для «пробуждения» организма.	1	09.01	
18.	Русская баня. Сауна	1	16.01	
19.	Строение зуба: эмаль, нервы, кровеносные сосуды. Молочные зубы и коренные. Заболевания зубов.	1	23.01	
20.	Волосы, ногти, особые образования кожи. Обновление клеток кожи. Правила ухода за кожей, волосами, ногтями. Помощь при ожогах, по разрезах, царапинах.	1	30.01	
21.	Дыхание и подвижность, кислородное голодание	1	06.02	
22.	Правильное питание. Разнообразие пищи	1	13.02	
23.	Мир вирусов и бактерий. Вирусные заболевания. Полезные и вредные бактерии. Грибки. Плесень.	1	20.02	
24.	Пульс: измерение пульса. Что нужно знать о своей крови. Кровообращение	1	27.02	
25.	Зрение. Строение глаза: глазное яблоко, роговица, зрачок, хрусталик, сетчатка. Диагностика зрения. Цвет и настроение.	1	05.03	
26.	Спартакиада. Викторина по пройденному материалу	1	12.03	
27.	. Одежда по погоде. Измерение температуры. Нормальная температура тела человека.	1	26.03	
28.	Защитные силы организма. Микробы и лейкоциты. Иммуитет. Прививки, вакцинации.	1	02.04	
29.	Травмы: растяжения связок, ушибы, переломы, вывихи Последствия от травм. Кровотечения: носовое кровотечение.	1	09.04	
30.	Первая по мощь в экстремальных ситуациях: тепловой и солнечный удары, остановка кровотечения. Вызов скорой помощи.	1	16.04	

31.	Рост и взросление. Акселерация. Спорт и Олимпийские игры. Атлеты древности и современности.	1	23.04	
32.	Комплекс упражнений для тренировки мышц туловища.	1	07.05	
33.	Комплекс упражнений корригирующей гимнастики	1	14.05	
34.	Игры по выбору учащихся	1	21.05	



### Тематическое планирование 2 «Б» класс

№ п/п	Тема внеурочного занятия	Кол-во часов	Дата по плану	Дата фактическая
1.	Факторы, которые влияют на здоровье: условия и образ жизни, питание, наследственность, внешняя среда, природные условия, здравоохранение.	1	01.09	
2.	Как мы познаем мир	1	08.09	
3.	Как устроен человек Осанка. Комплекс упражнений, формирующих осанку. Укрепление и тренировка мышц	1	15.09	
4.	Комплекс упражнений для тренировки мышц туловища.	1	22.09	
5.	Укрепление мышц спины и брюшного пресса.	1	29.09	
6.	Упражнения в положении лёжа на спине.	1	06.10	
7.	Упражнения в положении лёжа на боку.	1	13.10	
8.	Упражнения в движении , стоя у стены и лёжа.	1	20.10	
9.	Комплекс упражнений корригирующей гимнастики	1	27.10	
10.	Полоса препятствий	1	10.11	
11.	Полоса препятствий	1	17.11	
12.	Профилактика плоскостопия	1	24.11	
13.	Профилактика плоскостопия	1	01.12	
14.	Тренировка зрительного анализатора	1	08.12	
15.	Профилактика заболеваний органов дыхания	1	15.12	
16.	«Биологические часы». Необходимость придерживаться четкого ритма жизни. Режим. Мой распорядок дня.	1	22.12	

17.	упражнения для «пробуждения» организма.	1	29.12	
18.	Русская баня. Сауна	1	12.01	
19.	Строение зуба: эмаль, нервы, кровеносные сосуды. Молочные зубы и коренные. Заболевания зубов.	1	19.01	
20.	Волосы, ногти, особые образования кожи. Обновление клеток кожи. Правила ухода за кожей, волосами, ногтями. Помощь при ожогах, по разрезах, царапинах.	1	26.01	
21.	Дыхание и подвижность, кислородное голодание	1	02.02	
22.	Правильное питание. Разнообразие пищи	1	09.02	
23.	Мир вирусов и бактерий. Вирусные заболевания. Полезные и вредные бактерии. Грибки. Плесень.	1	16.02	
24.	Пульс: измерение пульса. Что нужно знать о своей крови. Кровообращение	1	01.03	
25.	Зрение. Строение глаза: глазное яблоко, роговица, зрачок, хрусталик, сетчатка. Диагностика зрения. Цвет и настроение.	1	15.03	
26.	Спартакиада. Викторина по пройденному материалу	1	29.03	
27.	. Одежда по погоде. Измерение температуры. Нормальная температура тела человека.	1	05.04	
28.	Защитные силы организма. Микробы и лейкоциты. Иммуитет. Прививки, вакцинации.	1	12.04	
29.	Травмы: растяжения связок, ушибы, переломы, вывихи Последствия от травм. Кровотечения: носовое кровотечение.	1	19.04	
30.	Первая по мощь в экстремальных ситуациях: тепловой и солнечный удары, остановка кровотечения. Вызов скорой помощи.	1	26.04	

31.	Рост и взросление. Акселерация. Спорт и Олимпийские игры. Атлеты древности и современности.	1	03.05	
32.	Комплекс упражнений для тренировки мышц туловища.	1	17.05	
33.	Комплекс упражнений корригирующей гимнастики	1	24.05	
34.	Игры по выбору учащихся	1	19.05	