

РАССМОТРЕНО  
методическим  
объединением учителей  
начальных классов  
Руководитель МО  
\_\_\_\_\_ Т.Г. Игошина

Протокол № 1  
от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора  
по ВР  
\_\_\_\_\_/И.В.Кортункова  
(подпись) (ФИО)  
30 августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО  
Директор  
\_\_\_\_\_/ В.С.Кузина  
Приказ № 115  
от «30» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Здоровячок»**  
**в 1Б классе**

**Воспитатель группы продленного дня:**  
Шмелёва Ульяна Алексеевна

п.Комсомольский, 2023 г

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа «Здоровячок» разработана в соответствии с правовыми и нормативными документами:

Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования (ФГОС НОО).

Рабочая программа Внеурочной деятельности «Здоровячок» направлена на:

- профилактику и коррекцию нарушений здоровья, общее оздоровление организма;

- учит обучающихся правильным действиям в ситуациях, опасных для жизни и здоровья;

- помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Приобретаемые на уроках физической культуры знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм физических упражнений:

- утренней зарядке;
- гимнастике до уроков;
- физминутках и подвижных играх во время перемен и прогулок;
- дополнительных занятий во внеурочное время.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором обучающиеся могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Рабочая программа включает в себя и вопросы физического и духовного здоровья.

### **Цели программы:**

- сохранение и укрепление здоровья обучающихся;

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

#### **Задачи:**

- формировать стремление к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни;
- создать условия для обеспечения охраны здоровья обучающихся, их полноценного физического развития и формировать здоровый образ жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни;
- расширять кругозор обучающихся в области физической культуры и спорта;
- профилактика вредных привычек;
- просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

#### **Программа включает принципы:**

- **научности** (анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья обучающихся);
- **доступности** (содержание курса в соответствии с возрастными особенностями обучающихся);
- **системности** (взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса).

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у обучающихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга;

- **обеспечение мотивации** (быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни).

#### **Описание места программы в учебном плане**

В соответствии с учебным планом начального общего образования МБОУ «КСОШ №2» программа внеурочной деятельности «Здоровячок» реализуется в 1 классе. 1155 часа – в 1 классе.

**Предполагаемый результат:**

- здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни, выпускник начального общего образования.

**В результате усвоения программы обучающиеся должны уметь:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;  
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;

**Обучающиеся должны знать:**

- факторы, влияющие на здоровье человека;  
- причины некоторых заболеваний;  
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;  
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;  
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;  
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

***Формирование универсальных учебных действий***

**Личностные**

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям;

- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

### **Метапредметные**

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей.

### **Регулятивные**

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено, и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи.

### **Коммуникативные**

В процессе обучения обучающиеся учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать поведение собственное и окружающих.

### **Особенности организации работы.**

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д. Оздоровительные минутки включают физические упражнения. Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и упражнения для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз - дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому обучающемуся для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

**Формы проведения занятий:**

- беседы, лекции, тренинги;
- игры, упражнения, эстафеты;

## КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 1 класс

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
<b>Сентябрь</b>			
1	Что такое здоровье. Знакомство с доктором «Здоровье».	35 мин.	08.09
2	Русская народная игра.	35 мин.	15.09
3	Дружи с водой. Игра «Доскажи словечко».	35 мин.	22.09
4	Русские народные игры «Филин и пташка», «Горелки».	35 мин.	29.09
<b>Октябрь</b>			
5	Глаза-главные помощники человека. Игра «Полезно - вредно». «Раз, два, три-беги!»	35 мин.	06.10
6	Русская народная игра «Кот и мыши». «Горелки».	35 мин.	13.10
7	Уход за ушами. Чтобы уши слышали.	35 мин.	20.10
8	Игра «Река – берега»	35 мин.	27.10
<b>Ноябрь</b>			
9	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	35 мин.	10.11
10	Уход за зубами. Почему болят зубы.	35 мин.	17.11
11	Игра «Волки во рву», «Вороны и воробьи»	35 мин.	24.11
<b>Декабрь</b>			
12	Игры на развитие восприятия. «Выложи сам», «Волшебная палитра».	35 мин.	01.12
13	Игра «Гуси – утки», «Два мороза» Правила игры.	35 мин.	08.12
14	Весёлые старты. Игровые правила.	35 мин.	15.12
15	Как сохранить красивую улыбку?	35 мин.	22.12
16	Упражнения и игры на внимание.	35 мин.	29.12
<b>Январь</b>			
17	Игра «Заяц без логова», «Золотые ворота» Правила игры	35 мин.	12.01
18	Проведение эстафет с различными препятствиями	35 мин.	19.01
19	Уход за руками и ногами «Рабочие инструменты» человека.	35 мин.	26.01
<b>Февраль</b>			

20	Игра «Путаница».	35 мин.	02.02
21	Игры на развитие памяти: «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».	35 мин.	09.02
22	Забота о коже. Зачем человеку кожа. Игра «Угадай-ка».	35 мин.	16.02
<b>Март</b>			
23	Игра «Краска». Игра с мячом «В десятку»	35 мин.	01.03
24	Игры на внимание «Класс, смирно», «За флажками».	35 мин.	15.03
25	Игра «Четыре стихии» Правила игры.	35 мин.	22.03
<b>Апрель</b>			
26	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз».	35 мин.	05.04
27	Как сделать сон полезным?	35 мин.	12.04
28	Как сделать сон полезным? Сон-лучшее лекарство. Игры «Можно – нельзя».	35 мин.	19.04
29	Игра с мячом на свежем воздухе «Охотники и утки».	35 мин.	26.04
<b>Май</b>			
30	Игра с мячом «Летающий мяч» Правила игры.	35 мин.	03.05
31	Настроение в школе. Упражнение «Азбука волшебных слов»	35 мин.	17.05
32	Игра «Заколдованный замок» Правила игры.	35 мин.	24.05
33	Праздник здоровья	35 мин.	31.05



## **Литература**

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие.- М.: ОЛМА Медиа Групп, 2009,79с.
2. Васильков Г.А., Васильков В.Г. От игры - к спорту, 1985.
3. Виноградов П.А. Физическая культура и здоровый образ жизни, 1991.
4. Литвинова М.Ф. Русские народные игры. Москва, /Просвещение/ 1986.
5. Панкеев И. Русские народные игры.- Москва, 1998.