

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Полилингвальная гимназия №59 «Адымнар - Чаллы»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

по курсу «Здоровей-ка»
на уровень начального общего образования

Направление развития личности: спортивно-оздоровительное

Срок реализации: 1 год

Разработчик: Дунаева И.А.

г. Набережные Челны, 2022 год

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты	Метапредметные результаты
<p>-определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);</p> <p>-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.</p>	<p>Регулятивные:</p> <ul style="list-style-type: none">- 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). <p>Познавательные:</p> <ul style="list-style-type: none">-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.

Коммуникативные:

-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).

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел, темы курса	Краткое содержание	Основные формы организации занятий	Основные виды деятельности
<p>Введение «Вот мы и в школе» «Здоровый образ жизни, что это?» Игры на свежем воздухе Личная гигиена. Игра «Кто быстрее». В гостях у Мойдодыра. Игра «Внимание». «Остров здоровья». Игра «Съедобное – несъедобное».</p>	<p>Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.</p>	<p>Игры</p>	<p>Игровая деятельность</p>
<p>«Питание и здоровье» Игра «Смак» Правильное питание –залог физического и психологического здоровья. ОРУ. Вредные микробы. Игра «Успей занять своё место». Что такое здоровая пища и как её приготовить. Игра «Караси и щуки». КВН «Чудесный сундучок».</p>	<p>Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.</p>	<p>Игры</p>	<p>Игровая деятельность</p>
<p>«Моё здоровье в моих руках» Труд и здоровье. Р.н. игра «Жмурки». Наш мозг и его волшебные действия. Игра «Угадай, чей голосок». День здоровья «Хочу остаться здоровым»</p>	<p>Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.</p>	<p>Игры, беседа, экскурсия</p>	<p>Игровая деятельность, познавательная деятельность, досугово — развлекательная деятельность</p>

<p>Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Игры на свежем воздухе. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Рисование на данную тему. Экскурсия «Природа – источник здоровья». Подвижные игры. «Моё здоровье в моих руках» Игра «Земля, вода, воздух, ветер».</p>			
<p>«Я в школе и дома» Мой внешний вид –залог здоровья. Игра «Море волнуется». «Доброречие». Эстонская игра «Сторож». Спектакль С. Преображенский «Капризка». «Бесценный дар- зрение». Игра «Солнце и месяц». Гигиена правильной осанки. ОРУ. «Спасатели, вперед!»</p>	<p>Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.</p>	<p>Игры, беседа, спектакль</p>	<p>Игровая деятельность, познавательная деятельность, художественное творчество</p>
<p>«Чтоб забыть про докторов» Шарль Перро «Красная шапочка». Движение это жизнь. Весёлые старты. День здоровья «Дальше, быстрее, выше». «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности.</p>	<p>Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".</p>	<p>Беседы, игры</p>	<p>Игровая деятельность, познавательная деятельность</p>
<p>«Я и моё ближайшее окружение» Мир моих увлечений. Игра «Краски».</p>	<p>Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на</p>	<p>Игры, спектакль, конференция</p>	<p>Игровая деятельность, художественное творчество,</p>

<p>Вредные привычки и их профилактика. Игра «Успей занять место».</p> <p>Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль. А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке».</p> <p>Научно-практическая конференция «В мире интересного».</p>	<p>формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.</p>		<p>познавательная деятельность</p>
<p>«Вот и стали мы на год взрослей»</p> <p>Я и опасность. Игра «Море волнуется».</p> <p>Лесная аптека на службе человека. Рисование на тему «Лесная аптека».</p> <p>Игра КВН «Не зная броду, не суйся в воду».</p> <p>Чему мы научились и чего достигли</p>	<p>Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.</p>	<p>Игра, беседа</p>	<p>Игровая деятельность, познавательная деятельность</p>

Тематическое планирование

Целевые приоритеты (согласно методическим рекомендациям по уровням образования):

- быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребенка домашнюю работу, помогая старшим;
- быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоемы);
- проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чем-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать свое мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

№ п/п	Название раздела, темы	Кол-во часов
1.	Введение «Вот мы и в школе» «Здоровый образ жизни, что это?» Игры на свежем воздухе Личная гигиена. Игра «Кто быстрее». В гостях у Мойдодыра. Игра «Внимание». «Остров здоровья». Игра «Съедобное – несъедобное».	8
2.	«Питание и здоровье» Игра «Смак» Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. ОРУ. Вредные микробы. Игра «Успей занять своё место».	10

	<p>Что такое здоровая пища и как её приготовить. Игра «Караси и щуки».</p> <p>КВН «Чудесный сундучок».</p>	
3.	<p>«Моё здоровье в моих руках»</p> <p>Труд и здоровье. Р.н. игра «Жмурки».</p> <p>Наш мозг и его волшебные действия. Игра «Угадай, чей голосок».</p> <p>День здоровья «Хочу остаться здоровым»</p> <p>Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Игры на свежем воздухе.</p> <p>Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Рисование на данную тему.</p> <p>Экскурсия «Природа – источник здоровья». Подвижные игры.</p> <p>«Моё здоровье в моих руках» Игра «Земля, вода, воздух, ветер».</p>	14
4.	<p>«Я в школе и дома»</p> <p>Мой внешний вид –залог здоровья. Игра «Море волнуется».</p> <p>«Доброречие». Эстонская игра «Сторож».</p> <p>Спектакль С. Преображенский «Капризка».</p> <p>«Бесценный дар- зрение». Игра «Солнце и месяц».</p> <p>Гигиена правильной осанки. ОРУ.</p> <p>«Спасатели, вперед!»</p>	12
5.	<p>«Чтоб забыть про докторов»</p> <p>Шарль Перро «Красная шапочка».</p> <p>Движение это жизнь. Весёлые старты.</p> <p>День здоровья «Дальше, быстрее, выше».</p> <p>«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности.</p>	8
6.	<p>«Я и моё ближайшее окружение»</p> <p>Мир моих увлечений. Игра «Краски».</p> <p>Вредные привычки и их профилактика. Игра «Успей занять место».</p> <p>Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль. А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке».</p> <p>Научно-практическая конференция «В мире интересного».</p>	8
7.	<p>«Вот и стали мы на год взрослей»</p> <p>Я и опасность. Игра «Море волнуется».</p> <p>Лесная аптека на службе человека. Рисование на тему Лесная аптека».</p> <p>Игра КВН «Не зная броду, не суйся в воду».</p> <p>Чему мы научились и чего достигли</p>	8