

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Шербакульский лицей» Шербакульского муниципального района  
Омской области

**«Согласовано»**

Заместитель  
директора по ВР МБОУ  
«Шербакульский лицей»

\_\_\_\_\_/Байднер Т.В./  
Ф.И.О.

**«Утверждено»**

Директор МБОУ  
«Шербакульский лицей»

\_\_\_\_\_/Солдатенко Е.Н./  
Ф.И.О.

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Здоровейка»**

**(1 класс)**

Составители: Лопатьева Л.В., Рыкова С.С.

Шербакуль 2024

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа дополнительного образования «Здоровейка» составлена в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования на основе авторских программ спортивно-оздоровительного направления П. В. Степанова, С. В. Сизьева, Т. Н. Сафронова. – М.: Просвещение, 2021. -80 с).

Программа «Здоровейка» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа «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**:

### **1. 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;

### **2. 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.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий.**

Программа «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1-го класса. Именно принадлежность к кружковой деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия кружковой деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом. Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 2 часа в неделю (66 часов в год).

### **Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы.**

Программа «Здоровейка» предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «ПОРТФЕЛЬ ДОСТИЖЕНИЙ».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

### ***Критерии оценки знаний, умений и навыков.***

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

### **Общая характеристика курса**

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа «Здоровейка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

«Здоровейка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный 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.

Цели и задачи программы «Здоровейка» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ «Шербакульский лицей», что подтверждено текстом далее.

**Целью реализации** основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой динамическую систему, которая постоянно изменяется, совершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника- это

не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению которого должна максимально способствовать школы.

Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

1. Становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
2. формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
3. духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
4. укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование **форм и методов обучения**, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Формы проведения занятия и виды деятельности	Тематика
Игры	Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим “Я б в спасатели пошел” «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
Беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид – залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
Тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли «Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»

Круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений
Школьные конференции	В мире интересного.
Экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
Дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» «За здоровый образ жизни»
Конкурсы рисунков, плакатов, мини-Сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
Решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки
Участие в конкурсах «Разговор о правильном питании»	«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусоности» «Хлеб всему голова» «Что даёт нам море»

Программа «Здоровейка» состоит из четырёх частей:

- 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Содержание программы «Здоровейка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

## Планируемые результаты изучения курса

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Предметные	Освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.
Метапредметные	<p><b>1. Познавательные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-Делать предварительный отбор источников информации: <b>ориентироваться</b> в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).</li><li>-Добывать новые знания: <b>находить ответы</b> на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.</li><li>-Перерабатывать полученную информацию: <b>делать</b> выводы в результате совместной работы всего класса.</li><li>-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).</li><li>-Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.</li></ul> <p><b>2. Регулятивные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>-<b>Определять и формулировать</b> цель деятельности на уроке с помощью учителя.</li><li>-последовательность действий на занятии.</li><li>-Учить <b>высказывать</b> своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить <b>работать</b> по предложенному учителем плану.</li><li>-Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.</li><li>-Учиться совместно с учителем и другими учениками <b>давать</b> эмоциональную <b>оценку</b> деятельности класса на занятии.</li><li>-Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).</li></ul>

	<p><b>3. Коммуникативные УУД:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).</li> <li>-<b>Слушать</b> и <b>понимать</b> речь других.</li> <li>-Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).</li> <li>-Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</li> <li>-Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</li> <li>-Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).</li> </ul>
Личностные	<ul style="list-style-type: none"> <li>-Готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества;</li> <li>-сформированность основ российской, гражданской идентичности.</li> <li>-<b>Определять</b> и <b>высказывать</b> под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);</li> <li>-В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, <b>делать выбор</b>, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.</li> </ul>

### Содержание учебного курса

#### «Здоровейка» 1 класс «Первые шаги к здоровью»

**Цель:** культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

№ п/п	Содержание учебного предмета	Количество часов	Характеристика основных видов учебной деятельности	Планируемые результаты
I	Введение «Вот мы и в школе».	8	Обучающиеся должны <b>знать:</b> -основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем; -особенности влияния вредных	Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение

			привычек на здоровье младшего школьника; -особенности воздействия двигательной активности на организм человека;	утренней гимнастики для организма.
II	Питание и здоровье	10	-основы рационального питания; -способы сохранения и укрепление здоровья; -основы развития познавательной сферы; -свои права и права других людей; -соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;	Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
III	Моё здоровье в моих руках	14	-успешную учебную деятельность; -значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; -знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания. <b>уметь:</b> -составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;	Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.
IV	Я в школе и дома	12	-выполнять физические упражнения для развития физических навыков; -различать “полезные” и “вредные” продукты; -использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит; -определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;	Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
V	Чтоб забыть про докторов	8	-заботиться о своем здоровье; -находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;	Закаливание организма
VI	Я и моё ближайшее окружение	6	-применять коммуникативные и презентационные навыки; -использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;	Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома

VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	8	-оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах; -находить выход из стрессовых ситуаций;	Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.
	Итого:	66	-принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания; -адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях; -отвечать за свои поступки; -отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.	

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.