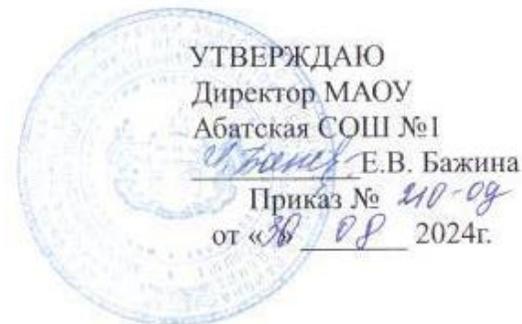


МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
АБАТСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1

«Рассмотрено»
на заседании ШМО учителей начальных классов
МАОУ Абатская СОШ №1
Протокол № 1
от «28» 08 2024г.
Руководитель ШМО Крейда О.В.Крейда

«Согласовано»
заместитель директора по
воспитательной работе МАОУ
Абатская СОШ №1
А.И. Шишигина
«30» 08 2024г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Здоровячок».
Возраст обучающихся 7-10лет
Срок реализации:
2024-2028 учебный год**

Авторы – составители:
Косарева Анастасия Сергеевна.

1.Содержание курса внеурочной деятельности

Содержание программы 1-го класса

1. *Уроки Мойдодыра*
«Здравствуй, Здравячок!» (знакомство со Здравячком). «Мы в чистюлькине» (агра-путешествие в город Чистюлькин). Правило мытья рук. Как купаются птицы и животные. Особенности роста волос и уход за ними. Как следить за школьной одеждой. Правило чистки зубов. Инсценировка произведения К.И. Чуковского «Мойдодыр».
2. *Как живёт наш организм*
Беседы «Наши органы», «Каким образом мы видим». Практическое занятие «Как нужно заботиться о глазах». Викторина «Как беречь зрение».
3. *Правильное питание-залог здоровья*
Викторина «Зачем человек питается». «В гостях у Витаминов» (экскурсия в медкабинет или в аптеку).
4. *Растём здоровыми*
«В здоровом теле - здоровый дух» (комплекс упражнений утренней гимнастики). Конкурс пословиц и поговорок о щедрости и жадности. Беседы по темам: «Кого можно назвать лжецом», «Почему дети говорят неправду», «Вредные и полезные привычки, причины их возникновения», «Почему люди плачут». Викторина «Почему сон – лучшее лекарство».
5. *Сам себе я помогу и здоровье сберегу*
Тренинг безопасного поведения «Как правильно вести себя с незнакомыми людьми. Игра-соревнование «Я в безопасности». «Что нужно делать, если что-то болит» (экскурсия в медкабинет). «Смотрим телевизор» (игра «Полезно-вредно»). «Домашняя аптечка» (практическое занятие).
6. *Движение – это жизнь*
Выполнение комплекса утренней гимнастики. Спортивно-развлекательные игры «Со спортом дружить - здоровым быть», «Успей занять своё место». Праздник «Мы – спортивные ребята».

Содержание программы 2-го класса

1. *Уроки Мойдодыра*
«Как ухаживать за руками», «Как ухаживать за ногами» (игра-практикум), «Кто больше» (игра-соревнование). Видеопрезентация «Кожа - надёжная защита организма». «Забота о коже» (практическое занятие).
2. *Как живёт наш организм*
Беседа «Как нос чувствует запахи», «Как мы говорим». «Почему болят зубы» (игра «Угадай-ка»). Практикум «Как ухаживать за зубами». Конкурс рисунков на асфальте «Ослепительная улыбка». «Надёжная опора нашего организма» (соревнование «Стройная спина», упражнения «За водой», «Препятствие»).
3. *Правильное питание-залог здоровья*

- «Режим питания. Правила поведения за столом» (практическое занятие в школьной столовой). «Здоровая пища для всей семьи»(сказка о правильном питании, игра «Угадай-ка»). «Здоровье – овощи, ягоды, фрукты» (игра «Полезные или вредные продукты», выставка продуктов, содержащих витамины)
4. *Растём здоровыми*
«Невыдержанность» (тренинг «Умей сдерживаться»). «Источники загрязнения воды и воздуха»(видеофильм о воде). «Лесная аптека» (экскурсия в парк). «Как научиться соблюдать режим дня» (практикум «Мой режим»). «Твоё здоровье в твоих руках» (спортивная игра на спортплощадке).
 5. *Сам себе я помогу и здоровье сберегу*
«Курить - здоровью вредить»(представление спектакля «Возвращение Гулливера» (сказка про курение). Игра-упражнение «Сорняки и розы»). «Посеешь привычку - пожнёшь характер» (практическое занятие «Роль рекламы на формирование вредных привычек», игра-кричалка «Разрешается-запрещается»). Тренинг безопасного поведения (на спортплощадке).
 6. *Движение – это жизнь*
Подвижная игра «Прыгающие воробышки». «Путешествие по стране Здоровья» (путешествие по станциям здоровья, где учащиеся применяют теоретические знания и практические навыки по сохранению и укреплению здоровья).

Содержание программы 3-го класса

1. *Уроки Мойдодыра*
Игра-путешествие «В гостях у Гигиены». «Где чистота, там здоровье!» (сценка «Волшебная щёточка», конкурс загадок, игра «Полезно-вредно»).
2. *Как живёт наш организм*
«Скелет – наша опора» (кроссворд «Скелет», упражнения для формирования правильной осанки). «Ослепительная улыбка»(игра «Найди верный ответ», конкурс рисунков о продуктах, полезных для зубов). Видеоопреентация «Как мы слышим». Как беречь орган слуха (экскурсия в медкабинет).
3. *Правильное питание-залог здоровья*
«Быть может еда, прибавляет года»(блиц-опрос учащихся 2-х,4-х классов). «Самые полезные продукты» (соревнование «Собери корзинку», конкурс загадок о продуктах). «Стоит ли верить рекламе?» (видеоопреентация «Что нам рекламируют», составление рекламы полезных продуктов по группам и её представление)
4. *Растём здоровыми*
Тренинг «Как сохранить и укрепить своё здоровье». «Сезонные изменения в природе и их влияние на здоровье» (игра-соревнование «Кто больше покажет»). «Труд и отдых»(беседа «Почему человеку необходимо отдыхать», тренинг «Как я отдыхаю»). «Здоровье – богатство на все времена»(инсценировка сказки «В трёх соснах заблудились»).
5. *Сам себе я помогу и здоровье сберегу*
«Как организм защищает себя» (экскурсия в медкабинат). «Первая помощь при ушибах и порезах» (практическое занятие). «Опасность в нашем доме» (практическое занятие «Если кто-то постучался...»). «Правила безопасного поведения на улице, в транспорте» (викторина «Как вести себя на улице. В транспорте», экскурсия по городу).

6. *Движение – это жизнь*

Спортивная эстафета «Спорт любить – здоровым быть». Народные игры на спортплощадке. Игра-эстафета «Быстрее, выше, сильнее».

Спортивное соревнование «Эстафета Здоровячков» в спортзале.

Содержание программы 4-го класса

1. *Уроки Мойдодыра*

«Советы доктора Воды» (инсценировка стихотворения А. Барто из серии «Самовар»). «Гигиена одежды» (игра-соревнование «Я опрятен и аккуратен»).

2. *Как живёт наш организм*

«Заседание клуба Здоровячков» (в спортзале). Командная игра «Что? Где? Когда?». «Как сохранить и укрепить своё здоровье» (спортивная эстафета). «Соблюдаешь режим - бережёшь здоровье» (тренинг).

3. *Правильное питание-залог здоровья*

«Секреты здорового питания» (практическое занятие «Составление меню»). «Как и что мы едим» (игра «Мы идём в магазин»). «Витамины – наши друзья и помощники» (конкурсная программа). «Кто такие микробы» (видеопрезентация «Микробы», игра «Угадай-ка»). «Здоровое питание – отличное настроение» (экскурсия в школьную столовую).

4. *Растём здоровыми*

«Здоровье в порядке – спасибо зарядке» (комплекс утренней гимнастики). «Полезные и вредные привычки» (игра «Давай поговорим», игра «Да-нет», «Комплемент»). «Моя жизнь – радуга» (соревнование «Выбери правильное решение»). «Крепок телом – богат и делом» (спортивная эстафета).

5. *Сам себе я помогу и здоровье сберегу*

«Оказание первой помощи» (кроссворд «Наши органы», практическая работа «Первая помощь при переломах»). Беседа «Что такое переутомление и как его избежать». «Как защитить себя от болезни» (практическое занятие на улице).

6. *Движение – это жизнь*

Игры «Через кочки и пенёчки», «Горелки». Спортивное путешествие на спортплощадке.

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения по программе «Здоровячок!» у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные и коммуникативные универсальные учебные действия.

У учащихся будут сформированы **личностные** УУД:

- различать основные нравственно-этические понятия;
- применять правила культурного поведения в обществе;
- соотносить поступок с моральной нормой (в школе, дома, в социуме);
- оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);
- применять навыки культурного поведения за столом;
- применять навыки личной гигиены;
- бережное и разумное отношение к своему здоровью;
- анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учётом;
- сопереживать чувствам других людей;
- выражать положительное отношение к процессу познания о здоровом образе жизни;
- проявлять терпение и доброжелательность в споре, доверие к собеседнику.

У обучающихся будут сформированы **регулятивные** УУД:

- определять и формулировать цель деятельности;
- контролировать своё поведение в школе, дома, в гостях;
- планировать решение учебной задачи: выстраивать последовательность необходимых операций;
- организовывать подвижные игры со сверстниками;
- следить за чистотой и аккуратностью в одежде;
- использовать способы повышения работоспособности;
- корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учётом возникших трудностей и ошибок;
- проводить комплексы утренней зарядки, физминуток;
- определять последовательность действий при составлении режима дня;
- проявлять заботу о своём здоровье, ухаживать за своим организмом;
- правильно распределять время на работу и отдых;
- снимать утомление;
- оценивать результаты деятельности (чужой, своей).

У обучающихся будут сформированы **познавательные** УУД:

- выявлять особенности (качества, признаки) различных объектов в процессе их рассматривания(наблюдения);
- анализировать результаты элементарных исследований, фиксировать их результаты;
- определять значимость здорового образа жизни, двигательной активности;
- иметь представление о том, как работают органы человека и зачем они нужны;

- определять факторы окружающей среды, влияющих на здоровье;
- воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения поставленной задачи;
- знать негативное влияние вредных привычек на организм человека;
- выполнять упражнения для развития физических навыков;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- проверять информацию о здоровье, находить дополнительную информацию, используя справочную литературу;
- определять назначение физических упражнений;
- отличать подвижные игры от спортивных;
- презентовать подготовленную информацию о здоровье в наглядном и вербальном виде;
- знать, как и для чего необходимо питаться;
- определять признаки рационального питания;
- применять таблицы, схемы, модели для получения информации;
- сравнивать различные объекты;
- приводить доказательно примеры здорового образа жизни;
- устанавливать причинно-следственные связи между объектами;
- определять последовательность упражнений при составлении комплекса утренней зарядки;
- выбирать решение из нескольких предложенных, кратко обосновывать свой выбор.

У обучающихся будут сформированы **коммуникативные** УУД:

- оформлять диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;
- слушать и понимать речь других;
- стремиться к взаимопониманию между людьми;
- применять навыки делового сотрудничества, работая в паре, группе;
- работать в команде;
- распределять роли в игре, в спектакле, инсценировке;
- составлять устные небольшие монологические высказывания.

Программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Здоровячок» 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.

Контроль и оценка результатов освоения программы зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Оценка планируемых результатов освоения программы проводится во время проведения тренингов, практических занятий, игр-соревнований, викторин; использования тестовых материалов: «Оцени себя сам», «Оцени уровень своего физического развития», «Твое здоровье», «Умеешь ли ты готовить уроки?», «Правильно ли вы питаетесь?» и др. Информационные, творческие проекты о здоровье, достижения учащихся оформляются в Портфолио учащегося начальной школы.

Итоговые занятия по окончании каждого года обучения проводятся в форме праздников, представления выполненных обучающимися проектов, спортивных путешествий и эстафет.

3. Тематическое планирование с указанием количества академических часов, отводимых на освоение каждой темы курса внеурочной деятельности, и возможность использования по этой теме ЭОР и ЦОР, являющихся учебно-методическими материалами.

Учебно-тематический план для обучающихся 1-го класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы http://www.uchportal.ru/load/47-4-2 - учительский портал
		теория	практика	
	Уроки Мойдодыра-4ч			
1	Здравствуй, Здравячок!	1		
2	Мы в Чистюлькине		1	
3-4	Умывание и купание	1	1	
	Как живёт наш организм-5ч			
5	Наши органы	1		
6-7	Каким образом мы видим	1	1	
8-9	Как нужно заботиться о глазах	1	1	
	Правильное питание-залог здоровья-4ч			
10-11	Зачем человек питается	1	1	
12-13	В гостях у Витаминов	1	1	
	Растём здоровыми-9ч			
14-15	В здоровом теле - здоровый дух	1	1	
16	Когда мы плачем	1		
17-18	Щедрость и жадность	1	1	
19	Почему мы говорим неправду	1		
20	Вредные привычки	1		

21	Почему дети грызут ногти	1		
22	Сон – лучшее лекарство	1		
	Сам себе я помогу и здоровье себерегу-7ч			
23-25	Как правильно вести себя с незнакомыми людьми	1	2	
26	Что нужно делать, если что-то болит	1		
27	Что нужно знать о лекарствах	1		
28-29	Смотрим телевизор	1	1	
	Движение – это жизнь-4ч			
30	Комплекс утренней гимнастики		1	
31	Со спортом дружить - здоровым быть		1	
32	Успей занять своё место		1	
33	Мы – спортивные ребята		1	

Учебно-тематический план для обучающихся 2-го класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы http://www.uchportal.ru/load/47-4-2 - учительский портал
		теория	практика	
	Уроки Мойдодыра-6ч			
1-2	Как ухаживать за руками	1	1	
3-4	Как ухаживать за ногами	1	1	
5-6	Забота о коже	1	1	
	Как живёт наш организм-8ч			
7-8	Как нос чувствует запахи	1	1	
9-10	Как мы говорим	1	1	
11	Почему болят зубы	1		
12	Как ухаживать за зубами		1	

13-14	Надёжная опора нашего организма	1	1	
	Правильное питание-залог здоровья-4ч			
15-16	Режим питания. Правила поведения за столом	1	1	
17	Здоровая пища для всей семьи	1		
18	Здоровье – овощи, ягоды, фрукты	1		
	Растём здоровыми-8ч			
19-20	Невыдержанность	1	1	
21	Источники загрязнения воды и воздуха	1		
22-23	Лесная аптека	1	1	
24	Как научиться соблюдать режим дня	1		
25-26	Твоё здоровье в твоих руках	1	1	
	Сам себе я помогу и здоровье себерегу-5ч			
27	Курить - здоровью вредить	1		
28-29	Посеешь привычку - пожнёшь характер	1	1	
30-31	Как заботиться о безопасности	1	1	
	Движение – это жизнь-3ч			
32	Прыгающие воробышки		1	
33-34	Путешествие по стране Здоровья		2	

Учебно-тематический план для обучающихся 3-го класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы http://www.uchportal.ru/load/47-4-2 - учительский портал
		теория	практика	
	Уроки Мойдодыра-3ч			
1	В гостях у Гигиены	1		
2-3	Где чистота, там здоровье!	1	1	

	Как живёт наш организм-5ч			
4	Скелет – наша опора	1		
5-6	Ослепительная улыбка	1	1	
7-8	Как мы слышим	1	1	
	Правильное питание-залог здоровья-5ч			
9	Быть может еда, прибавляет года	1		
10-11	Самые полезные продукты	1	1	
12-13	Стоит ли верить рекламе?	1	1	
	Растём здоровыми-7ч			
14-15	Как сохранить и укрепить своё здоровье	1	1	
16-17	Сезонные изменения в природе и их влияние на здоровье		2	
18-19	Труд и отдых	1	1	
20	Здоровье – богатство на все времена	1		
	Сам себе я помогу и здоровье себерегу-9ч			
21-22	Как организм защищает себя	1	1	
23-25	Первая помощь при травмах	1	2	
26	Опасность в нашем доме	1		
27-29	Правила безопасного поведения на улице, в транспорте	1	2	
	Движение – это жизнь-5ч			
30	Спорт любить – здоровым быть		1	
31	Народные игры		1	
32-33	Быстрее, выше, сильнее		2	
34	Эстафета Здоровячков		1	

Учебно-тематический план для обучающихся 4-го класса

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы http://www.uchportal.ru/load/47-4-2 - учительский портал
		теория	практика	
	Уроки Мойдодыра-3ч			
1	Советы доктора Воды	1		
2-3	Гигиена одежды	1	1	
	Как живёт наш организм-8ч			
4-5	Заседание клуба Здоровячков	1	1	
6-7	Что? Где? Когда?	1	1	
8-9	Как сохранить и укрепить своё здоровье	1	1	
10-11	Соблюдаешь режим - бережёшь здоровье	1	1	
	Правильное питание-залог здоровья-8ч			
12-13	Секреты здорового питания	2		
14-15	Как и что мы едим	1	1	
16-17	Витамины – наши друзья и помощники	1	1	
18	Кто такие микробы	1		
19	Здоровое питание – отличное настроение	1		
	Растём здоровыми-8ч			
20-21	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1	1	
22-23	Полезные и вредные привычки	1	1	
24-25	Моя жизнь - радуга	1	1	
26-27	Крепок телом – богат и делом	1	1	
	Сам себе я помогу и здоровье себерегу-5ч			
28-29	Оказание первой помощи	1	1	
30-31	Что такое переутомление и как его избежать	1	1	

32	Как защитить себя от болезни	1		
	Движение – это жизнь-2ч			
33	Через кочки и пенёчки		1	
34	Спортивное путешествие		1	