

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Ижморского муниципального округа  
МБОУ «Островская начальная общеобразовательная школа»**

Приложение к ООП НОО  
приказ от 28.08.2022г.№72

**Рабочая программа внеурочной деятельности  
кружка  
«Здоровейка»  
1-4 классы**

Составитель:  
Шермер Н.Б., учитель  
начальных классов

с.Островка,2022

## **Содержание**

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности .....	3
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности .....	5
3. Тематическое планирование с учетом Рабочей программы воспитания (модуль «Курсы внеурочной деятельности») .....	10

## 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### Личностные результаты отражают:

1) формирование основ российской гражданской идентичности, чувства гордости за свою Родину, российский народ и историю России, осознание своей этнической и национальной принадлежности; формирование ценностей многонационального российского общества; становление гуманистических и демократических ценностных ориентаций;

2) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий;

3) формирование уважительного отношения к иному мнению, истории и культуре других народов;

4) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

5) принятие и освоение социальной роли учащегося, развитие мотивов учебной деятельности и формирование личностного смысла учения;

6) развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;

7) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

8) развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;

9) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

10) формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому

труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

### Метапредметные результаты отражают:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

3) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

4) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

5) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

6) использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов, схем решения учебных и практических задач;

7) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий

(далее - ИКТ) для решения коммуникативных и познавательных задач;

8) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями учебного предмета; в том числе умение вводить текст с помощью клавиатуры, фиксировать (записывать) в цифровой форме измеряемые величины и анализировать изображения, звуки, готовить свое выступление и выступать с аудио-, видео- и графическим сопровождением;

соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

9) овладение навыками смыслового чтения текстов различных стилей и жанров в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации и составлять тексты в устной и письменной формах;

10) овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

11) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

12) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

13) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества;

14) овладение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

15) овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

16)

умение работать в материальной и информационной среде начального общего образования (в том числе с учебными моделями) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета; формирование начального уровня культуры пользования словарями в системе универсальных учебных действий. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

**Формы организации занятий:** «Веселые старты», экскурсии, дни здоровья, соревнования, спортивные конкурсы, подвижные игры, спортивные игры, конкурсы рисунков, плакатов, спортивные праздники, выпуск газет, листовок, беседы, презентации, театрализация

**Виды деятельности учащихся:**

- Участвовать в играх, беседах
- Просматривать тематические видеофильмы.
- Выпускать тематические газеты, листовки.
- Участвовать в спортивных мероприятиях, днях Здоровья.
- Готовить презентации.
- Участвовать в конкурсах рисунков, плакатов, листовок
- Посещать экскурсии.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

**1 класс 4 часа**

- Тема 1. Дорога к доброму здоровью  
Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке  
Тема 3 В гостях у Мойдодыра  
Тема 4 Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»

**2 класс- 4 часа**

- Тема 1 Что мы знаем о ЗОЖ  
Тема 2 По стране Здоровейке  
Тема 3 В гостях у Мойдодыра  
Тема 4 Я хозяин своего здоровья

**3класс – 4 часа**

- Тема 1 «Здоровый образ жизни, что это?»  
Тема 2 Личная гигиена  
Тема 3 В гостях у Мойдодыра  
Тема 4 «Остров здоровья»

**4 класс- 4 часа**

- Тема 1 «Здоровье и здоровый образ жизни»  
Тема 2. Правила личной гигиены(1ч)  
Тема 3 Физическая активность и здоровье(1ч)  
Тема 4 Как познать себя

**Раздел 2. Питание и здоровье .**

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.

### **1 класс – 5 часов**

- Тема 1* Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»  
*Тема 2.* Культура питания. Приглашаем к чаю  
*Тема 3.* Ю.Тувим «Овощи»  
*Тема 4.* Как и чем мы питаемся  
*Тема 5* Красный, жёлтый, зелёный

### **2 класс- 5 часов**

- Тема 1* Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.  
*Тема 2.* Культура питания. Этикет. *Тема*  
*3.* Спектакль «Я выбираю кашу»*Тема 4.*  
«Что даёт нам море»  
*Тема 5* Светофор здорового питания

### **3 класс- 5 часов**

- Тема 1* Игра «Смак»  
*Тема 2.* Правильное питание – залог физического и психологического здоровья  
*Тема 3.* Вредные микробы  
*Тема 4.* Что такое здоровая пища и как её приготовить  
*Тема 5* «Чудесный сундучок»

### **4 класс- 5 часов**

- Тема 1* Питание необходимое условие для жизни человека  
*Тема 2.* Здоровая пища для всей семьи  
*Тема 3.* Как питались в стародавние времена и питание нашего времени  
*Тема 4.* Секреты здорового питания. Рацион питания  
*Тема 5* «Богатырская силушка»

## **Раздел 3. Моё здоровье в моих руках.**

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.

### **1 класс (7 часов)**

- Тема 1* Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим  
*Тема 2.* Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим  
*Тема 3* Кукольный театр  
Стихотворение «Ручеёк»  
*Тема 4* Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»  
*Тема 5* Как обезопасить свою жизнь  
*Тема 6* День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»  
*Тема 7* В здоровом теле здоровый дух

### **2 класс (7 часов)**

- Тема 1* Сон и его значение для здоровья человека  
*Тема 2.* Закаливание в домашних условиях  
*Тема 3* День здоровья «Будьте здоровы»  
*Тема 4* Иммунитет  
*Тема 5* Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.  
*Тема 6* Спорт в жизни ребёнка.  
*Тема 7* Слагаемые здоровья

### **3 класс (8 часов)**

*Тема 1 Труд и здоровье*

*Тема 2. Наш мозг и его волшебные действия*

*Тема 3 День здоровья «Хочу остаться здоровым» Тема 4*

*Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья*

*Тема 5 Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.*

*Тема 6 Экскурсия «Природа – источник здоровья»*

*Тема 7 «Моё здоровье в моих руках»*

#### **4 класс (7 часов)**

*Тема 1 Домашняя аптечка*

*Тема 2. «Мы за здоровый образ жизни»*

*Тема 3 Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»*

*Тема 4 «Береги зрение с молодости».*

*Тема 5 Как избежать искривления позвоночника*

*Тема 6 Отдых для здоровья*

*Тема 7 Умеем ли мы отвечать за своё здоровье*

### **Раздел 4. Я в школе и дома .**

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.

#### **1 класс (5 часов)**

*Тема 1 Мой внешний вид – залог здоровья .*

*Тема 2 Зрение – это сила Тема*

*3 Осанка – это красиво Тема 4*

*Весёлые перемены*

*Тема 5 Здоровье и домашние задания*

*Тема 6 Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим*

#### **2 класс (5 часов)**

*Тема 1 Я и мои одноклассники Тема*

*2. Почему устают глаза?*

*Тема 3 Гигиена позвоночника. Сколиоз*

*Тема 4 Шалости и травмы*

*Тема 5 «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление*

*Тема 6 Умники и умницы Текущий контроль знаний*

#### **3 класс (5 часов)**

*Тема 1 Мой внешний вид – залог здоровья*

*Тема 2. «Доброречие»*

*Тема 3 Спектакль С. Преображнский «Капризка»*

*Тема 4 «Бесценный дар- зрение»*

*Тема 5 Гигиена правильной осанки*

*Тема 6 «Спасатели , вперёд!»*

#### **4 класс (6 часов)**

*Тема 1 «Мы здоровеем дорожим – соблюдая свой режим»*

*Тема 2. «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»*

*Тема 3 Кукольный спектакль «Спешите делать добро» Тема 4*

*Что такое дружба? Как дружить в школе?*

*Тема 5 Мода и школьные будни*

*Тема 6 Делу время , потехе час.*

## **Раздел 5. Чтоб забыть про докторов .**

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

### **1 класс (4 часа)**

*Тема 1 Хочу остаться здоровым*

*Тема 2. Вкусные и полезные вкусности*

*Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть»*

*Тема 4«Как сохранять и укреплять свое здоровье»*

### **2 класс (5 часа)**

*Тема 1 С. Преображенский «Огородники»*

*Тема 2. Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)*

*Тема 3 День здоровья «Самый здоровый класс»*

*Тема 4 «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности*

### **3 класс (4 часа)**

*Тема 1 Шарль Перро «Красная шапочка»*

*Тема 2. Движение это жизнь*

*Тема 3 День здоровья «Дальше, быстрее, выше»*

*Тема 4«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности*

### **4 класс (4 часа)**

*Тема 1Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься*

*Тема 2. День здоровья «За здоровый образ жизни».*

*Тема 3 Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»*

*Тема 4«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности*

## **Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение.**

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроения в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

### **1 класс (3 часа)**

*Тема 1Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»*

*Тема 2. Вредные и полезные привычки.*

*Тема 3Я б в спасатели пошел”*

### **2 класс (4 часа)**

*Тема 1Мир эмоций и чувств*

*Тема 2. Вредные привычки*

*Тема 3«Веснянка»*

*Тема 4 В мире интересного*

### **3 класс (4 часа)**

*Тема 1Мир моих увлечений*

*Тема 2. Вредные привычки и их профилактика*

*Тема 3Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.*

*Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»*

*Тема 4 В мире интересного.*

### **4 класс (4 часа)**

*Тема 1Размышление о жизненном опыте*

*2.Вредные привычки и их профилактика*

*3Школа и моё настроение*

*Тема 4В мире интересного.*



## **Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» .**

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

### **1 класс (5 часа)**

*Тема 1* Опасности летом (просмотр видео фильма)

*Тема 2.* Первая доврачебная помощь

*Тема 3* Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»

*Тема 4* Чему мы научились за год.

### **2 класс (4 часа)**

*Тема 1* Я и опасность.

*Тема 2.* Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»

*Тема 3* Первая помощь при отравлении

*Тема 4* Наши успехи и достижения.

### **3 класс (4 часа)**

*Тема 1* Я и опасность.

*Тема 2.* Лесная аптека на службе человека *Тема*

*3* Игра «Не зная броду, не суйся в воду» *Тема*

*4* Чему мы научились и чего достигли.

### **4 класс (4 часа)**

*Тема 1* Я и опасность.

*Тема 2.* Игра «Мой горизонт»

*Тема 3* Гордо реет флаг здоровья

*Тема 4* «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».

**3. Тематическое планирование с учетом Рабочей программы воспитания  
(модуль «Курсы внеурочной деятельности»)**

**1 класс**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе	
			беседы	практич еские занятия
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	1	3
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	3	2
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	3	4
IV	<i>Я в школе и дома</i>	5	2	3
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1	3
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	3	1	2
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	5	2	3
	<b>Итого:</b>	<b>33</b>	<b>13</b>	<b>20</b>

**2 класс**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе	
			беседы	практич еские занятия
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	1	3
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	3	2
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	8	3	2
IV	<i>Я в школе и дома</i>	5	3	1
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1	3
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	2	2
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	2	2
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>15</b>	<b>19</b>

**3 класс**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	В том числе	
			беседы	практич еские занятия
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	1	3
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	3	2
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	8	3	5
IV	<i>Я в школе и дома</i>	5	3	1
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1	3
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	2	2
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	2	2
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>	<b>15</b>	<b>19</b>

**4 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем занятий	Всего часов	В том числе	
			беседы	практич еские занятия
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	1	3
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	3	2
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	4	3
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	3	4
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1	3
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	2	2
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	2	2