

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Тайцкая средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 30.08. 2023 г.

Утверждена  
Приказом директора  
от 01.09.2023 г. № 280  
А.Б. Пригорьева



**Дополнительная  
общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«Здоровейка»**

Направленность: спортивно-оздоровительная

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель (разработчик):  
Антонцева Оксана Васильевна

д. Б. Тайцы  
2023 год

Личностными результатами программы внеурочной деятельности «Здоровейка» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- 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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### 1. **Регулятивные УУД:**

- **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).

#### 2. **Познавательные УУД:**

- 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.

#### 3. **Коммуникативные УУД:**

- 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).

Предметные результаты программы внеурочной деятельности «Здоровейка» связаны с освоением следующих предметных тем:

- Литературное чтение - Подбор пословиц и поговорок.
- Окружающий мир – Погодные изменения. Одежда по сезону. Как не заболеть в холодное время года. Овощи и фрукты. Растения, которые выращивает человек. Умеем ли мы правильно питаться.
- Музыка – Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций: Бетховина, Шопен, Штрауса
- Технология – Правила безопасного обращения с ножницами и другими предметами.
- Изобразительное искусство – Мир фантазий и чувств. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка?»
- Физическая культура - Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. День здоровья «Дальше, быстрее, выше».

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности «Здоровейка»:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

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

- I. «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

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

### УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра-викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Круглый стол
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Ролевая игра
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	<b>Итого:</b>	33	14	19	

	<b>Наименование разделов и тем занятий</b>	<b>Всего</b>	<b>Лекции</b>	<b>Практические занятия</b>	<b>Форма контроля</b>
I	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	4	1	3	
1.1	Дорога к доброму здоровью	1		1	
1.2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1		1	
1.3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1	1		
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1		1	праздник
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	5	3	2	
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	1		
2.2	Культура питания Приглашаем к чаю	1		1	
2.3	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1	1		
2.4	Как и чем мы питаемся		1		
2.5	Красный, жёлтый, зелёный	1		1	викторина
III	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	7	3	4	
3.1	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	1	1		
3.2	Полезные и вредные продукты.	1	1		
3.3	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1	1		
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1		1	
3.5	Как обезопасить свою жизнь	1		1	
3.6	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1		1	
3.7	В здоровом теле здоровый дух	1		1	викторина
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	6	3	3	
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	1		
4.2	Зрение – это сила	1	1		
4.3	Осанка – это красиво	1		1	

4.4	Весёлые перемены	1		1	
4.5	Здоровье и домашние задания	1	1		
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1		1	игра-викторина
V	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	4	1	3	
5.1	“Хочу остаться здоровым”.	1	1		
5.2	Вкусные и полезные вкусности	1		1	
5.3	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1		1	
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1		1	круглый стол
VI	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	3	2	1	
6.1	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	1		день вежливости
6.2	Вредные и полезные привычки	1	1		
6.3	“Я б в спасатели пошел”	1		1	ролевая игра
VII	<b><i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i></b>	4	2	2	
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	1		
7.2	Первая доврачебная помощь	1		1	
7.3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1	1		
7.4	Чему мы научились за год.	1		1	диагностика
	Итого:	33	15	18	

<b>Формы проведения занятия и виды деятельности</b>	<b>Тематика</b>
Игры	«Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим» «Я б в спасатели пошел» «Остров здоровья» «Состояние экологии, 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
Дискуссии	В мире интересного
Кинопросмотр тематических фильмов и мультфильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.
Прогулка (место – школьный двор)	«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 и плакатов	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» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
Решение ситуационных задач	Культура питания.

	<p>Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки</p>
<p>Театрализованные представления, кукольный театр</p>	<p>Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спеши делать добро»</p>
<p>Конкурсы</p>	<p>«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусоности» «Хлеб всему голова» «Что даёт нам море»</p>