

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и молодежной политики Рязанской области

Администрация муниципального образования - Рязанский  
муниципальный район Рязанской области

МБОУ "Искровская СШ "

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_

Веселова Ю.С.  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «    » \_\_\_\_\_ ] г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

\_\_\_\_\_

Легаева И.Н.  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «    » \_\_\_\_\_ г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности «Здоровячок»  
для учащихся 1 класса  
на 2024-2025 учебный год.

Составитель программы:  
Помазуева Г.В.,  
учитель начальных классов

## Пояснительная записка

Здоровье современных школьников – серьёзная национальная проблема. На состояние здоровья ребёнка влияют многие факторы. Это и малоподвижный образ жизни, несбалансированное питание, отсутствие здорового образа жизни, неблагоприятная экологическая ситуация, и организация учебного процесса.

Актуальность данной проблемы возрастает в связи с тем, что первый скачок в увеличении числа детей, страдающих хроническими заболеваниями, по наблюдениям учёных, происходит в возрасте 7-10 лет. В этом возрасте ученики чаще подвержены болезням органов дыхания, расстройства обмена веществ, нарушению осанки. Поэтому учитель должен строить процесс обучения и воспитания с учётом возраста, пола, специфики развития организма, физиологических и психических процессов, использовать информацию по сохранению и укреплению здоровья в своей педагогической деятельности.

В младшем школьном возрасте должны закладываться основные навыки по формированию здорового образа жизни. Если ребёнок физически здоров, то он может успешно учиться в школе и справляться со всеми делами дома. Если ребёнок душевно здоров, то он обычно нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворён своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Социально здоровый человек может устанавливать и поддерживать здоровые отношения с другими людьми, он уважает их права, умеет оказывать помощь людям и способен сам принять её, умеет выразить свои нужды и потребности так, чтобы они стали понятны окружающим. Только здоровый человек способен активно жить, успешно преодолевать трудности в учении. Большую помощь в этом окажут уроки здоровья.

Они направлены на формирование основ культуры здоровья детей, обеспечивают двигательную активность учащихся, знакомят их с рациональным питанием, помогают сплотить классный коллектив, приводят к улучшению психо-эмоционального состояния школьников, к изменению отношения к себе и собственному здоровью, воспитывают гигиеническую культуру, привычку к занятиям физкультурой и спортом.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников на основе культурологического и личностно-ориентированного подходов.

**Цель данной программы** – формирование культуры здоровья обучающихся начальной школы.

Для достижения данной цели решаются следующие **задачи**:

- познакомить обучающихся с основными составляющими здорового образа жизни;
- обучить способам сохранения здоровья;
- способствовать формированию привычки выполнения физических упражнений, укрепляющих здоровье;
- развивать культуру двигательной активности;

- воспитывать нравственную культуру учащихся.

Цель и задачи программы уроков здоровья «Здоровячок» по общекультурному направлению соответствуют требованиям ФГОС.

Целью реализации основной общеобразовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной 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.

Уроки здоровья проводятся по следующей структуре:

1. Приветствие, разминка.
2. Основная часть.
3. Заключительная часть.
4. Рефлексия.

Программа «Здоровячок!» тесно связана с такими учебными дисциплинами как окружающий мир, литературное чтение, физическая культура, технология, изобразительное искусство. Уроки здоровья не являются обособленным (изолированным) звеном в системе формирования навыков здорового образа жизни, а дополняют и расширяют знания, приобретённые детьми на уроках окружающего мира, и развивают двигательные навыки, полученные на уроках физической культуры.

### Связь содержания программы с учебными предметами

Учебная деятельность (базовые предметы)	Внеурочная деятельность
<b>Окружающий мир</b> (УМК «Начальная школа XXI века», автор Н.Ф. Виноградова). Что такое здоровье. Твои помощники – органы чувств. Правила гигиены. О режиме дня. Правила поведения. Здоровая пища. Почему нужно правильно питаться. Почему нужно быть осторожным. Можно ли изменить себя? Если хочешь быть здоров, закаляйся! Какое бывает настроение.	Мы в Чистюлькине. Умывание и купание. Наши органы. Как научиться соблюдать режим дня. Соблюдаешь режим – бережешь здоровье. Посеешь привычку – пожнешь характер. Зачем человек питается. В гостях у витаминов. Режим питания. Правила поведения за столом. Здоровое питание – отличное настроение. Как правильно вести себя с незнакомыми людьми. Почему мы говорим неправду. Полезные и вредные привычки. Опасность в нашем доме. Правила безопасного поведения на улице. В транспорте. Тренинг безопасного поведения.
<b>Литературное чтение</b> (УМК «Начальная школа XXI века», автор-составитель Л.А. Ефросинина).	Разыгрывание сценок, подбор пословиц и поговорок, подбор и сочинение загадок, сказок.

Народная мудрость (малые фольклорные жанры). Сказки народные и авторские.	
<b>Физическая культура</b> (программа А.П. Матвеева) Комплексы утренней гимнастики. Подвижные игры.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Игры. Спортивные путешествия. Спортивные эстафеты. Весёлые старты. Со спортом дружить – здоровым быть. Мы – спортивные ребята.
<b>Технология</b> (УМК «Начальная школа XXI века», автор Е.А. Лутцева) Что выращивают в доме и возле дома. Технология выращивания растений. Технологические операции.	Здоровье – овощи, ягоды, фрукты. Здоровая пища для всей семьи. Лепка овощей, фруктов.
<b>Изобразительное искусство</b> Реальность и фантазия	Конкурсы рисунков.

Для проведения уроков здоровья необходимы: помещение (это может быть классная комната), спортивный зал, спортивная площадка, соответствующие санитарно-гигиеническим требованиям. На уроках используется наглядность, для ряда занятий разработана видеопрезентация. Время использования компьютера и проектора не превышает допустимые санитарные нормы.

Работая по программе внеурочной деятельности, педагог может внести изменения и реализовать свои творческие идеи. Для более эффективного проведения занятий учитель начальных классов может привлекать к этой работе школьного медицинского работника, педагога, психолога, родителей, имеющих медицинское образование.

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

Форма организации работы обучающихся по программе в основном – коллективная, а также используются групповая и индивидуальная формы работы. Методы обучения, используемые при проведении теоретических занятий: беседа, демонстрация видеопрезентаций, игры, викторины. Методами проведения практических занятий являются: экскурсии, творческие конкурсы, спортивные соревнования, путешествия, тренинги, заочные путешествия, проектная деятельность и т.п. 80 % занятий проходят в активной форме.

Программа внеурочной деятельности «Здоровячок» предназначена для обучающихся 1- 4 классов. Данная программа рассчитана на 135ч (1 ч в неделю). Количество часов: 1 класс - 33ч., 2 класс - 34ч., 3 класс - 34ч., 4 класс - 34ч.

В связи с тем, что 1 урок совпал с праздничным днём (24 февраля) в соответствии с календарным учебным графиком, утвержденным приказом директора МБОУ Колодезянской СОШ от 30.08.2022г. №159 по согласованию с МУ Управление образования Миллеровского района, фактически на

изучение программного материала по курсу «Здоровячок» в 1 классе отведено 32 часа.

Программа внеурочной деятельности по общекультурному направлению «Здоровячок» состоит из 6-ти разделов:

- «Уроки Мойдодыра».

Обучающиеся знакомятся с правилами личной гигиены.

- «Как живёт наш организм».

Обучающиеся изучают особенности строения организма человека и его органов.

- «Правильное питание – залог здоровья». Обучающиеся знакомятся с правилами здорового питания.

- «Растём здоровыми».

Обучающиеся изучают влияние здорового образа жизни на организм человека.

- «Сам себе я помогу и здоровье сберегу».

У обучающихся развиваются навыки безопасного поведения.

- «Движение - это жизнь».

У обучающихся развивается двигательная активность, формируется осознанная мотивация к занятиям физической культурой.

В содержании программы все разделы повторяются на протяжении 4-х лет обучения в школе, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, применению знаний о здоровом образе жизни на практике.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

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

Основная образовательная программа МОУ «Школа №44» предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – 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; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия: личностные, познавательные, регулятивные, коммуникативные;
- предметные результаты – 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.

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», «Твоё 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.

## Календарно – тематическое планирование внеурочной деятельности «Здоровячок», 1 класс.

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Дата	
		теория	практика	план	факт
	<b>Уроки Мойдодыра - 4ч</b>				
1	Здравствуй, Здоровячок!	1			
2	Мы в Чистюлькине		1		
3-4	Умывание и купание	1	1		
	<b>Как живёт наш организм - 5ч</b>				
5	Наши органы	1			
6-7	Каким образом мы видим	1	1		
8-9	Как нужно заботиться о глазах	1	1		
	<b>Правильное питание-зал здоровья - 4ч</b>				
10-11	Зачем человек питается	1	1		
12-13	В гостях у Витаминов	1	1		
	<b>Растём здоровыми - 9ч</b>				
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			
	<b>Сам себе я помогу и здоров сберегу -7ч</b>				
23-25	Как правильно вести себя незнакомыми людьми	1	2		
26	Что нужно делать, если что- болит	1			
27	Что нужно знать о лекарствах	1			

28-29	Смотрим телевизор	1	1		
	<b>Движение – это жизнь - 4ч</b>				
30	Комплекс утренней гимнастики		1		
31	Со спортом дружить - здоровым быть		1		
32	Успей занять своё место		1		
33	Мы – спортивные ребята		1		

## **Содержание программы внеурочной деятельности «Здоровячок», 1 класс**

### **1. Уроки Мойдодыра**

«Здравствуй, Здоровячок!» (знакомство со Здоровячком). «Мы в Чистюлькине» (игра-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».

## **Учебно – методическое обеспечение учебного процесса:**

1. Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья.  
– М. : ВАКО, 2007.
2. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток (1-4 классы) [Текст] : практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов.
3. Дидактические игры
4. Словари
5. Интерактивная доска
6. Проектор
7. Классная и магнитная доска