

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД №6 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА»**

141300 г. Сергиев Посад, ул. Воробьевская, д.36, тел.(8-496) 551-02-06, факс.(8-496)540-50-88

Электронная почта: shkolasad_6@mail.ru.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ

«Начальная школа-детский сад №6»

[Signature] /Е.В.Бухарова/

«29» августа 2019 г.

**Рабочая программа
внеурочной деятельности**
по спортивно-оздоровительному направлению
«Здоровейка»
1 класс

Составитель: Тузова Татьяна Николаевна
учитель высшей квалификационной категории

2019г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровейка» соответствует требованиям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования и разработана на основе:

- Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Начальная школа-детский сад №6 компенсирующего вида»;
- Учебного плана на 2019-2020 учебный год МБОУ для детей младшего школьного возраста «Начальная школа-детский сад №6 компенсирующего вида»;
- Примерной программы Института возрастной физиологии Российской академии образования «Разговор о правильном питании»;
- Методического пособия «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г.

Программа предназначена для обучающихся 1 классов.

Рабочая программа рассчитана на 66 часов в 1 классе (2 часа в неделю).

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты:

- Определять и высказывать под руководством педагога самые простые 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.

Метапредметные результаты (формирование универсальных учебных действий – УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- Проговаривать последовательность действий;
- Учиться высказывать своё предположение (версию);
- Учиться работать по предложенному учителем плану;
- Учиться отличать верно выполненное задание от неверного;
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности товарищей.

Познавательные УУД:

- Ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя;
- 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, схем).

Коммуникативные УУД:

- Донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого текста);

- Слушать и понимать речь других;
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Содержание программы

Программа имеет спортивно-оздоровительную направленность. Основная педагогическая цель программы – формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения. 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 состоит из 7 блоков:

1. Вот мы и в школе: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма (11ч.);
2. Питание и здоровье: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого (7ч.);
3. Моё здоровье в моих руках: влияние окружающей среды на здоровье человека, соблюдение правил безопасности, правил дорожного движения, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата (12ч.);
4. Я в школе и дома: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона (6ч.);
5. Основы безопасного поведения (6ч.);
6. Чтоб забыть про докторов: закаливание организма (7ч.);
7. Я и моё ближайшее окружение: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома (17ч.);

Форма проведения занятий

- игры;
- беседы;
- тесты и анкетирование;
- круглые столы;
- просмотр тематических видеофильмов;
- дни здоровья;
- конкурсы рисунков, плакатов;
- мини-сочинения;
- решение ситуационных задач и другое.

Учебно – тематический план

№ п/п	Название раздела	Количество часов
1.	Вот мы и в школе	11
2.	Питание и здоровье	7
3.	Моё здоровье в моих руках	12
4.	Я в школе и дома	6
5.	Основы безопасного поведения	6
6.	Чтоб забыть про докторов	7
7.	Моё ближайшее окружение	17
Итого:		66

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Характеристика основных видов деятельности	Плановые сроки прохождения темы	Фактические сроки прохождения темы
Вот мы и в школе (11ч.)				
1	Дорога к доброму здоровью.	<p>Знакомиться с правилами внутреннего распорядка, с правилами по технике безопасности во время занятий в кабинете, в зале, во время экскурсий и обсуждать особенности взаимоотношений со взрослыми, сверстниками. Планировать предстоящую деятельность в соответствии с её целями и задачами.</p> <p>Проверка внимания. Наблюдение над признаками усталости и оценка своей работоспособности в зависимости от времени суток и дня недели.</p> <p>Самоанализ себя, своих интересов, увлечений, интересов своих одноклассников. Симпатии детей, бережное отношение к чувствам других людей. Влияние режима дня на здоровье. Вред курения. Разнообразие чувств человека. Вкус, запах, зрение. Гигиена слуха</p>	03.09.	
2	Игры на развитие психических процессов.		06.09.	
3	Веселые физминутки.		10.09.	
4	Здоровье в порядке – спасибо зарядке.		13.09.	
5	В гостях у Мойдодыра. Мультфильм «Мойдодыр».		17.09.	
6	В гостях у доктора Айболита. Мультфильм «Айболит».		20.09.	
7	Мой внешний вид – залог здоровья.		24.09.	
8	Поведение в школе.		27.09.	
9	Я – ученик.		01.10.	
10	Как отучить себя от вредных привычек.		04.10.	
11	Веселые перемены. Практическое занятие.		08.10.	
Питание и здоровье (7ч.)				
12	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины – наши друзья и помощники.	Оценка культуры питания в собственной семье.	11.10.	
13	Спортивные игры.	Формирование привычки правильного здорового питания	15.10.	
14	Культура питания. Приглашаем к чаю.	Анализ зависимости здоровья человека от культуры питания, на примере знакомых сказочных персонажей.	18.10.	
15	Ю.Тувим «Овощи». Готовим «овощной салат».		22.10.	
16	Как и чем мы питаемся.		25.10.	

17	Подвижные и народные игры.		05.11.	
18	Красный, желтый, зеленый. Викторина.		08.11.	
Мое здоровье в моих руках (12ч.)				
19	Соблюдаем мы режим – быть здоровыми хотим.	Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата). Разработка и изготовление собственных памяток по сохранению и укреплению здоровья всех членов своей семьи. Формирование привычки к здоровому образу жизни.	12.11.	
20	Полезные и вредные продукты.		15.11.	
21	Кукольный театр. Стихотворение «Ручеек».		19.11.	
22	Экскурсия. Сезонные изменения и как их принимает человек.		22.11.	
23	Как обезопасить свою жизнь.		26.11.	
24	Подвижные и народные игры.		29.11.	
25	Экскурсия в бассейн. «Мы болезнь победим – быть здоровыми хотим».		03.12.	
26	История Олимпийских игр.		06.12.	
27	Олимпийские символы.		10.12.	
28	Конкурс рисунков.		13.12.	
29	Веселые перемены.		17.12.	
30	В здоровом теле – здоровый дух. Викторина.		20.12.	
Я в школе и дома (6ч.)				
31	Подвижные и народные игры. Спортивные игры.	Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата) в вопросах сохранения и укрепления собственного здоровья. Изучение правил и норм поведения, способствующих сохранению и укреплению здоровья.	24.12.	
32	Зрение – это сила!		27.12.	
33	Осанка – это красиво!		14.01.	
34	Веселые перемены.		17.01.	
35	Здоровье и домашние задания.		21.01.	
36	Мы – веселые ребята, быть здоровыми хотим! Викторина.		24.01.	
Основы безопасного поведения (6ч.)				
37	На прогулку мы идем. Экскурсия.	Формирование умения сознательно организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата)	28.01.	
38	Спортивные игры.		31.01.	
39	Поплотнее кран закрой – осторожней будь с водой.		04.02.	

40	Встреча с незнакомцем.	Приобретение социальных знаний Анализ результатов собственной деятельности по сохранению и укреплению здоровья	07.02.	
41	Ни ночью, ни днем не балуйтесь с огнем.		18.02.	
42	Конкурс рисунков.		21.02.	
Чтоб забыть про докторов (7ч.)				
43	Подвижные и спортивные игры.	Приобретение социальных знаний. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества. Получение опыта самостоятельного общественного действия Развитие собственной творческой самостоятельности	25.02.	
44	Хочу остаться здоровым.		28.02.	
45	Вкусные и полезные вкусности.		03.03.	
46	Как сохранять и укреплять свое здоровье. Круглый стол.		06.03.	
47	Рабочие инструменты человека.		10.03.	
48	Уход за руками и ногами.		13.03.	
49	Запомните, детки, таблетки – не конфетки.		17.03.	
Я и мое ближайшее окружение (17ч.)				
50	Подвижные игры.	Наблюдение над изменением настроения, выработка умения регулировать свое настроение. Оценка своих поступков. Наблюдение над особенностями общения между людьми, построение взаимоотношений, выделение факторов, влияющих на общение. Анализ своего характера и характеров окружающих людей, оценка качеств личности. Умение строить и осуществлять работу в соответствии с планом, оформлять и представлять результаты работы. Анализировать и объективно оценивать результаты своей деятельности, находить возможные способы их улучшения.	20.03.	
51	Мое настроение. Передай улыбку по кругу.		31.03.	
52	Мои чувства.		03.04.	
53	Шарик-смешарик или как доставить радость другому человеку.		07.04.	
54	Выставка рисунков «Мое настроение». День вежливости.		10.04.	
55	Вредные и полезные привычки.		14.04.	
56	Опасности летом. Просмотр видеофильма.		Резерв	
57	Вредные и полезные растения. Инсценировка сказки «Репка».		17.04.	
58	Подвижные игры.		21.04.	
59	Я б в спасатели пошел. Ролевая игра.		24.04.	

60	КТД «Дорога добра».	Организовывать и проводить игры с элементами соревновательной деятельности, игры-тренинги. Осваивать умение взаимодействовать в группах, управлять эмоциями в процессе игры. Проявлять быстроту, смелость, смекалку. Развивать координацию движений, внимательность. Понимать и излагать правила и условия игр, конкурсов, эстафет.	28.04.	
61	Откуда берутся грязнули. Игра-путешествие.		05.05.	
62	Мальчишки и девчонки. Чем мы похожи и чем отличаемся.		08.05.	
63	Первая доврачебная помощь.		12.05.	
64	Подвижные игры.		15.05.	
65	Спортивный праздник.		19.05.	
66	Чему научились мы за год. Диагностика.	22.05.		

Итого 66 часов

Для учителя:

Примерная программа Института возрастной физиологии Российской академии образования «Разговор о правильном питании»;

Рабочая программа «Здоровейка» для 1 класса

Методическое пособие «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г

Мультимедийный проектор

Компьютер мобильный (ноутбук)

Экран (выдвижной)

Для обучающихся:

Тетрадь «Разговор о правильном питании» Безруких М.М., Филипповой Т.А., Макеевой А.Г

Цветные карандаши, листы А4


Мячи, скакалки

«СОГЛАСОВАНО»

на заседании ШМО учителей начальных классов
протокол № 1

« 28 » августа 2019 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР
 Л.В.Макарова

«28 » августа 2019