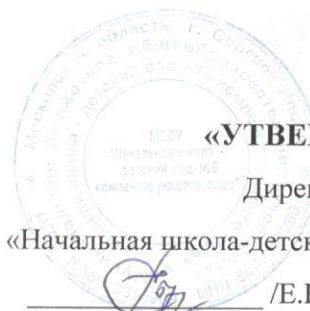


**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАЧАЛЬНАЯ ШКОЛА – ДЕТСКИЙ САД №6 КОМПЕНСИРУЮЩЕГО ВИДА»**
141300 г. Сергиев Посад, ул. Воробьевская, д.36, тел.(8-496) 551-02-06, факс.(8-496)551-02-06
Электронная почта: shkolasad_6@mail.ru.



МОБУ «УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ
«Начальная школа-детский сад №6»

 /Е.В.Бухарова/

« 29 » августа 20 19 г.

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

Составитель: Рябушкина Ирина Александровна

2019 г.

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 «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 4 классов.

Рабочая программа курса «Здоровейка» в 4 классе рассчитана на 68 часов (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 8 блоков:

1. Вот мы и в школе: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма (8ч.);
2. Питание и здоровье: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого (9ч.);
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 (14ч.);
4. Я в школе и дома: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона (12ч.);
5. Чтоб забыть про докторов: закаливание организма (8ч.);
6. Я и моё ближайшее окружение: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома (8ч.);
7. Вот и стали мы на год взрослей: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода (9ч.).

Форма проведения занятий

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

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Плановые сроки прохождения темы	Фактически е сроки прохождени я темы
Вот мы и в школе (8ч.)			
1	«Здоровье и здоровый образ жизни».	06.09.	
2	Правила личной гигиены.	10.09.	
3	Физическая активность и здоровье.	13.09.	
4	Подвижные игры.	17.09.	
5	Чтение Н.Н.Носова «Приключение Незнайки».	20.09.	
6	Закаливание.	24.09.	
7	«Суд над сигаретой».	27.09.	
8	Как познать себя.	.01.10	
Питание и здоровье (9ч.)			
9	Питание – необходимое условие для жизни человека.	04.10.	
10	Здоровая пища для всей семьи.	08.10.	
11	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	11.10.	
12	Секреты здорового питания. Рацион питания «Что? Где? Когда?»	15.10.	
13	Подвижные игры.	18.10.	
14	«О пользе овощей и фруктов».	22.10.	
15	Конкурс стихов и загадок про овощи.	25.10.	
16	Правильное питание.	.05.11	
17	«Богатырская силушка».	08.11.	
Моё здоровье в моих руках (14ч.)			
18	Домашняя аптечка	12..11.	
19	«Мы за здоровый образ жизни».	15.11.	
20	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье».	19.11.	

21	«Береги зрение смолоду».	22.11.	
22	Как избежать искривления позвоночника.	26.11.	
23	Отдых для здоровья.	29.11.	
24	Подвижные игры.	03.12.	
25	«Мы идем в школу».	06.12.	
26	Инсценировка произведения К.И.Чуковского «Федорино горе».	10.12.	
27	Викторина«Факторы, влияющие на здоровье человека».	13.12.	
28	Подвижные игры.	17.12.	
29	Профилактика простудных заболеваний.	20.12.	
30	Виды и правила закаливания организма.	24.12.	
31	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.	27.12.	

Я в школе и дома (12ч.)

32	«Мы здоровьем дорожим, соблюдая свой режим».	14.01.	
33	«Класс - не улица, ребята, и запомнить это надо!».	17.01.	
34	Кукольный спектакль «Спешите делать добро».	21.01.	
35	Что такое дружба? Как дружить в школе?	24.01.	
36	Мода и школьные будни.	28.01.	
37	Подвижные игры.	31.01.	
38	«От самоуничтожения к утверждению».	04.02.	
39	Игра «Юмор в нашей жизни»	07.02.	
40	Театрализация А.Н.Толстого «Золотой ключик».	11.02.	
41	Подвижные игры.	14.02.	
42	Конкурс «Пословицы и поговорки о частях тела человека».	18.02.	
43	Делу время, потехе час.	21.02.	

Чтоб забыть про докторов (8ч.)

44	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.	25.02.	
45	День здоровья «За здоровый образ жизни».	28.02.	
46	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники».	03.03.	
47	Подвижные игры.	06.03.	
48	Стихи, пословицы и поговорки о чаепитии.	10.03.	
49	Игра «Зов джунглей».	13.03.	
50	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусности.	17.03.	
51	Праздник «Мой товарищ – спорт».	20.03.	
Я и моё ближайшее окружение (8ч.)			
52	Размышление о жизненном опыте.	31.03.	
53	Вредные привычки и их профилактика.	03.04.	
54	Школа и моё настроение.	07.04.	
55	Подвижные игры.	10.04.	
56	«О вреде алкоголя».	14.04.	
57	«Клещевой энцефалит».	17.04.	
58	Мой внешний вид.	21.04.	
59	В мире интересного.	24.04.	
Вот и стали мы на год взрослей (9ч.)			
60	Я и опасность.	28.04.	
61	Игра «Мой горизонт».	резерв	
62	Гордо реет флаг здоровья.	08.05.	
63	«Хлеб - всему голова!»	12.05.	
64	«Марафон здоровья».	15.05.	
65	Профилактика заболеваний ОРВИ.	19.05.	
66	Спортивные игры.	22.05.	
67	«Нет курению!»	26.05.	

68	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» Диагностика. Анкетирование.	29.05.	
----	--	--------	--

Итого 68 часов

Учебно – методическое обеспечение

1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании / Методическое пособие. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2017
 2. Безруких М.М. и др. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2017
 3. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2017.- 205 с.
 4. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2017 – № 12 – С. 3–6.
 5. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2017 г. - / Мастерская учителя.
 6. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2017 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
 7. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2017. - 85 с.
 8. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2017. – № 11. – С. 75–78.
 9. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2017. – 124 с.
 10. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2017 г. – / Мастерская учителя.
1. Учебные пособия
- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы);
 - измерительные приборы: весы, часы и их модели.
2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций: ноутбук, мультимедийный проектор.

«СОГЛАСОВАНО»


на заседании ШМО учителей начальных классов

протокол № 1

«28» августа 2019 г.

«СОГЛАСОВАНО»

Заместителя директора по УВР

 Л.В.Макарова

« 28 » августа 2019г.