

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Глубокинская средняя общеобразовательная школа №32  
Каменского района Ростовской области



«Утверждаю»  
Директор МБОУ  
Глубокинской СОШ №32  
Приказ от 28.08.2023 № 111  
Е.В. Шамраева

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочная деятельность

«Здоровейка»

Уровень общего образования (класс)

начальное общее образование 1 а, 1 б классы

(начальное общее, основное общее, среднее общее образование с указанием класса)

Направление: общеинтеллектуальное

Количество часов: 33

Учителя: Черкашина Е.В., Швечко Е.С.  
(Ф.И.О.)

Срок реализации: 2023-2024 учебный год

Программа разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

### Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Знайка» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 г. № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», с учетом программы воспитания МБОУ Глубокинской СОШ №32.

Курс внеурочной деятельности «Знайка» рассчитан на 1 час в неделю, 33 часа в год. В соответствии с календарным графиком образовательной организации МБОУ Глубокинской СОШ № 32 на 2023-2024 учебный год, программой воспитания МБОУ Глубокинской СОШ №32 и расписанием уроков программа будет выполнена за 33 часа.

**Актуальность программы.** Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;

-отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательной деятельности создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья обучающихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательной деятельности, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Здоровейка».

### **Цель и задачи программы**

**Цель:** социально-педагогическая поддержка в сохранении и укреплении физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ патриотического воспитания, здорового и безопасного образа жизни.

#### **Задачи:**

1. формирование представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
2. пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье;
3. формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
4. соблюдение здоровьесохраняющего режима дня;
5. формирование негативного отношения к факторам риска здоровья обучающихся (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь,

наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);

6. пополнение словарного запаса;

7. расширение рамок общения в социуме, контактов обучающихся с обычно развивающимися сверстниками.

Данная программа строится *на принципах*:

**-научности:** в основе, которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников;

**-доступности:** которых определяет содержание программы в соответствии с возрастными особенностями младших школьников;

**-системности:** определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов программы.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** программы.

Содержание занятий направлено на развитие у обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

**Основные виды деятельности обучающихся:**

-навыки дискуссионного общения;

-опыты;

-игра.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел включает в себя дополнительные виды деятельности:

-чтение стихов, сказок, рассказов;

-постановка драматических сценок, спектаклей;

-прослушивание песен и стихов;

-разучивание и исполнение песен;

-организация подвижных игр;

-проведение опытов;

-выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В деятельности обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные базовые учебные действия.

### ***Личностные результаты программы внеурочной деятельности:***

- 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.

### **Уровень усвоения программы**

#### **Достаточный:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

#### **Минимальный:**

- соблюдать режим дня;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков с помощью педагога;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- заботиться о своем здоровье; отвечать за свои поступки под контролем педагога.

## Содержание занятий

### 1 класс

#### **Тема 1.** *Советы доктора Воды (1час)*

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

#### **Тема 2.** *Друзья Вода и мыло (1час)*

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

#### **Тема 3.** *Глаза – главные помощники человека (1час)*

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

#### **Тема 4.** *Подвижные игры (1час)*

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»

#### **Тема 5.** *Чтобы уши слышали (1час)*

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

#### **Тема 6.** *Почему болят зубы (1час)*

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

#### **Тема 7.** *Чтобы зубы были здоровыми (1час)*

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

#### **Тема 8.** *Как сохранить улыбку красивой? (1час)*

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

#### **Тема 9.** *«Рабочие инструменты» человека (1час)*

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

#### **Тема 10.** *Подвижные игры (1час)*

Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

#### **Тема 11.** *Зачем человеку кожа (1час)*

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

#### **Тема 12.** *Надёжная защита организма (1час)*

Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.

**Тема 13. Если кожа повреждена (1 час)**

Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюды души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

**Тема 14. Подвижные игры (1 час)**

Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

**Тема 15. Питание – необходимое условие для жизни человека (1 час)**

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

**Тема 16. Законы здорового питания (1 час)**

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

**Тема 17. Сон – лучшее лекарство (1 час)**

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

**Тема 18. Как настроение? (1 час)**

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов». Тест.

**Тема 19. Я пришёл из школы (1 час)**

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

**Тема 20. Подвижные игры по выбору детей. (1 час)**

**Тема 21-22. Я – ученик (2 часа)**

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

**Тема 23-24. Вредные привычки (2 часа)**

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

**Тема 25. Подвижные игры (1 час)**

Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

**Тема 26. Скелет – наша опора (1 час)**

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

**Тема 27. Осанка – стройная спина! (1час)**

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

**Тема 28. Если хочешь быть здоров (1час)**

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

**Тема 29. Правила безопасности на воде (1час)**

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

**Тема 30-31. Подвижные игры. Весёлые старты (2 часа)**

**Тема 32-33 Обобщающие занятия «Доктора здоровья» (2часа)**

Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровячков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

### Тематическое планирование 1 класс

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Советы доктора Воды	1	06.09	
2	Друзья Вода и Мыло	1	13.09	
3	Глаза – главные помощники человека	1	20.09	
4	Подвижные игры	1	27.09	
5	Чтобы уши слышали	1	04.10	
6	Почему болят зубы	1	11.10	
7	Чтобы зубы были здоровыми	1	18.10	
8	Как сохранить улыбку красивой	1	25.10	
9	Подвижные игры	1	08.11	



10	«Рабочие инструменты» человека	1	15.11	
11	Зачем человеку кожа	1	22.11	
12	Надёжная защита организма	1	29.11	
13	Если кожа повреждена	1	06.12	
14	Подвижные игры	1	13.12	
15	Питание – необходимое условие для жизни человека	1	20.12	
16	Законы здорового питания	1	27 .12	
17	Сон – лучшее лекарство	1	10.01	
18	Какое настроение?	1	17.01	
19	Я пришёл из школы	1	24.01	
20	Подвижные игры	1	31.01	
21	Я - ученик	1	07.02	
22	Подвижные игры	1	14.02	
23	Вредные привычки	1	28.02	
24	Игры на воздухе	1	06.03	
25	Подвижные игры	1	13.03	
26	Скелет – наша опора	1	20.03	
27	Осанка – стройная спина	1	03.04	
28	Если хочешь быть здоров	1	10.04	
29	Правила безопасности на воде	1	17.04	
30	Подвижные игры	1	24.04	

31	Игры на свежем воздухе	1	08.05	
32	Обобщение. Подвижные игры	1	15.05	
33	Обобщающий урок «Доктора природы»	1	22.05	

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания  
методического объединения  
учителей начальных классов  
от 28.08.2023 года № 1

\_\_\_\_\_ Локтева Н.А.  
(подпись)

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора

\_\_\_\_\_ Мельникова Н.И.  
(подпись)

28.08.2023 г.

«Рекомендовать рабочую программу к утверждению»  
Протокол заседания педагогического совета  
от 28.08.2023 года № 1

