

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РЕСПУБЛИКИ ИНГУШЕТИЯ**

**Управление образования Малгобекского района**

**ГБОУ " СОШ № 17 МР с.п. Верхние Ачалуки"**

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

---

Чемхильгова Р.А.

Протокол №1

от «29» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. дир. по УВР

---

Акиева Е.М.

«29» августа 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

---

Чапанова З.М.

Приказ № 30-о от

«29» августа 2022г.

**Рабочая программа**

**«Здоровейка»**

**для 4 класса**

(на 1 год реализации)

## 1. Пояснительная записка

План внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данный план является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся. Способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Данный план направлен на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников. План внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит образовательно-воспитательный характер и направлен на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

### 1. **Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

### 2. **Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

## **Особенности реализации плана внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности**

План внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначен для обучающихся 4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Данный план составлен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитан на проведение 1 часа в неделю, 34 часа в год.

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

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

### Планируемые результаты освоения обучающимися плана внеурочной деятельности

В процессе 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 универсальные учебные действия.

Личностными результатами плана внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «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 плана внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

#### 1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### 2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя книгу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

#### 3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи. **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).

### ***Оздоровительные результаты плана 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 плана внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации плана внеурочной деятельности**

В ходе реализации плана внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» обучающиеся должны **знать**:

- 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 укрепления 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.

#### **уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Дата	
		плановая	фактическая
I	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	<b>5</b>	
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1	
1.2	День Здоровья. Осенний кросс	1	
1.3	Правила личной гигиены	1	
1.4	Физическая активность и здоровье	1	
1.5	Как познать себя	1	
2	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	<b>5</b>	
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	1	
2.2	Здоровая пища для всей семьи	1	
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания	1	
2.5	Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»	1	
3	<b><i>Моё здоровье в моих руках</i></b>	<b>7</b>	
3.1	Домашняя аптечка	1	
3.2	«Мы за здоровый образ жизни» конкурс рисунков	1	

3.3	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	
3.4	«Береги зрение с молодую».	1	
3.5	Как избежать искривления позвоночника	1	
3.6	День здоровья «Отдых для здоровья». Тест «Ваше здоровье»	1	
3.7	«Что мы знаем о здоровье» тест	1	
4	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>5</b>	
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	
4.2	«Класс не улица ребята и запомнить это надо!»	1	
4.3	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	
4.4	Мода и школьные будни	1	
4.5	Делу время , потехе час. Весёлые старты	1	
5	<b><i>Чтоб забыть про докторов</i></b>	<b>4</b>	
5.1	«Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься» сообщение учащихся про виды спорта.	1	
5.2	Конкурс плакатов «За здоровый образ жизни»	1	
5.3	Экскурсия на свежем воздухе	1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1	
6	<b><i>Я и моё ближайшее окружение</i></b>	<b>4</b>	
6.1	Размышление о жизненном опыте	1	

6.2	Беседа. Вредные привычки и их профилактика	1	
6.3	Анкетирование «Школа и моё настроение»	1	
6.4	«Мир моих увлечений» выставка учащихся	1	
7	<b>«Вот и стали мы на год взрослей»</b>	<b>4</b>	
7.1	Беседа. Я и опасность.	1	
7.2	Игра «Мой горизонт»	1	
7.3	«Лесная аптека на службе человека». Экскурсия	1	
7.4	Анкетирование. «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1	
	Итого:	<b>34</b>	

# ГБОУ «СОШ№17 с.п. Верхние Ачалуки»

СОГЛАСОВАНО:

заместитель директора

\_\_\_\_\_ (Акиева Л.М.)  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019г

УТВЕРЖДЕНО:

директор школы «СОШ №17  
\_\_\_\_\_ (Чапанов А.М.)

« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2019г

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

**«Здоровейка»  
на 2019– 2020 учебный год**

Направление: спортивно - оздоровительное

Класс: 4 «а»

Учитель: Чемхильгова Р.А.

Количество часов в неделю: 1 час.

Количество часов по программе: 34 часа.

	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
Всего часов по программе (34ч)	8	7	11	8