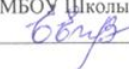


муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Школа № 105 имени М.И. Рунт»  
городского округа Самара

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании методического  
объединения учителей  
МБОУ Школы № 105  
г.о. Самара  
Протокол № 13 от  
« 29 » июня 2022 г.

**ПРОВЕРЕНО**  
Заместитель директора по УВР  
МБОУ Школы № 105 г.о. Самара  
 /Егорова Е.В. /  
ФИО  
« 30 » июня 2022 г.

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор МБОУ Школы № 105 г.о. Самара  
 /Базина М.В. /  
Школа № 105  
ФИО  
Приказ № 156-од от  
« 30 » июня 2022 г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курса внеурочной деятельности

### Здоровейка

Уровень образования – начальное общее образование (4 класс)

г. Самара

### Паспорт программы

|                                                                    |                            |
|--------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| <b>Класс</b>                                                       | 4                          |
| <b>Предмет</b>                                                     | Здоровейка                 |
| <b>Уровень программы</b>                                           | Базовый                    |
| <b>Количество часов в неделю</b>                                   | 1 ч.                       |
| <b>Количество часов в год</b>                                      | 4 кл. - 34ч                |
| <b>Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями*</b> | ФГОС ООО                   |
| <b>Рабочая программа составлена на основе программы</b>            | Полушина Л.С. «Здоровейка» |
| <b>Учебник</b>                                                     |                            |
| <b>Дидактический материал</b>                                      |                            |

**Цель:** формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

**Задачи:**

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Данная программа занятий составлена для учащихся 4 классов начальной школы. В ходе изучения основных разделов программы «Здоровейка» обучающиеся научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

Учитель при необходимости может изменять и дополнять содержание программы.

**Основные формы работы:**

Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.) необходимыми для развития навыков ребенка.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Занятия с детьми могут быть разных видов: беседа, оздоровительные минутки, деловые игры («Скорая помощь», «Доктора природы», «Вопросы и ответы»), комплекс упражнений, общение с природой и др.

Основными формами подачи материала могут быть разными: игра – путешествие, телепередача, сообщение доктора Айболита и т. п.

Занятия по программе Здоровейка:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- приобретение коммуникативных навыков: умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения, самооценка и самоконтроль в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья;
- викторина «Питание и здоровье»;
- круглый стол «Моё здоровье в моих руках»;
- мастер-класс «Утренняя гимнастика»;
- тестирование «Правильно ли вы питаетесь?»;
- практическое занятие по оказанию первой помощи;

- анкетирование «Что мы знаем о здоровье?»;
- подвижные игры;
- спортивное состязание «весёлые старты».

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из четырёх частей:

- 1 «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- 2 «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- 4 «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

### Тематический план

| №<br>п/п | Наименование разделов и дисциплин                           | Всего,<br>час. | Форма<br>контроля |
|----------|-------------------------------------------------------------|----------------|-------------------|
| 1        | «Здоровье и здоровый образ жизни»                           | 1              |                   |
| 2        | Правила личной гигиены                                      | 1              |                   |
| 3        | Физическая активность и здоровье                            | 1              |                   |
| 4        | Как познать себя                                            | 1              |                   |
| 5        | Питание необходимое условие для жизни человека              | 1              |                   |
| 6        | Здоровая пища для всей семьи                                | 1              |                   |
| 7        | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени | 1              |                   |
| 8        | Секреты здорового питания. Рацион питания                   | 1              |                   |
| 9        | «Богатырская силушка»                                       | 1              |                   |
| 10       | Домашняя аптечка                                            | 1              |                   |
| 11       | «Мы за здоровый образ жизни»                                | 1              |                   |
| 12       | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»                       | 1              |                   |
| 13       | «Береги зрение с молодую».                                  | 1              |                   |
| 14       | Как избежать искривления позвоночника                       | 1              |                   |
| 15       | Отдых для здоровья                                          | 1              |                   |
| 16       | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье                       | 1              |                   |
| 17       | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»                | 1              |                   |
| 18       | «Класс не улица ребята<br>И запомнить это надо!»            | 1              |                   |
| 19       | Кукольный спектакль<br>«Спешите делать добро»               | 1              |                   |
| 20       | Что такое дружба? Как дружить в школе?                      | 1              |                   |
| 21       | Мода и школьные будни                                       | 1              |                   |
| 22       | Делу время, потехе час.                                     | 1              |                   |
| 23       | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься           | 1              |                   |
| 24       | <u>День здоровья</u><br>«За здоровый образ жизни».          | 1              |                   |
| 25       | Кукольный спектакль<br>Преображенский «Огородники»          | 1              |                   |
| 26       | «Разговор о правильном питании» Вкусные и<br>полезные вкусы | 1              |                   |
| 27       | Размышление о жизненном опыте                               | 1              |                   |
| 28       | Вредные привычки и их профилактика                          | 1              |                   |
| 29       | Школа и моё настроение                                      | 1              |                   |
| 30       | В мире интересного.                                         | 1              |                   |
| 31       | Я и опасность.                                              | 1              |                   |
| 32       | Игра «Мой горизонт»                                         | 1              |                   |
| 33       | Гордо реет флаг здоровья                                    | 1              |                   |
| 34       | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»                   | 1              |                   |
|          |                                                             | 34             |                   |

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.