

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Мирлолюбовская школа»
Красногвардейского района
Республики Крым

Рассмотрено и рекомендовано
на заседании методического объединения
учителей начальных классов
руководитель МО О.Н.Вергелес
протокол № 1 от «25» 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УВР
МБОУ «Мирлолюбовская школа»
С.В.Гончаренко
« 31 » 08 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ «Мирлолюбовская школа»
В.В.Самойленко
Приказ № 14/08-31 от 08 2022 г.

Рабочая программа
по внеурочной деятельности «Здоровейка»
1 класс
на 2022 -2023 учебный год

Составитель
Ковтуняк Наталья Богдановна
учитель начальных классов

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровейка» для 1 класса разработана на основании Федерального образовательного стандарта начального общего образования. Программу для 1 класса разработал учитель начальных классов МБОУ «Миролюбовская школа» Ковтуняк Н.Б., утвержден педагогическим советом от 31.08.2022г.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена 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**:

– **Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих 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;

– **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.

Всего на изучение курса «Здоровейка» в 1 классе отводится 33 ч – (1 ч. в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Программа кружка «Здоровье и безопасность» дополняет и расширяет представления детей об окружающем мире с позиции здоровьесбережения.

1. Введение «Вот мы и в школе»
2. Дорога к доброму здоровью
3. Здоровье в порядке – спасибо зарядке
4. В гостях у Мойдодыра. К. Чуковский «Мойдодыр»
5. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»
6. Витаминная тарелка на каждый день.
7. Культура питания
8. Красный, желтый и зеленый.
9. Полезные и вредные продукты.
10. Гигиенические требования к обуви и одежде.
11. Личная гигиена.
12. Практическое занятие «Влияние шума на здоровье человека».
13. Режим дня первоклассника.
14. Профилактика переутомления.
15. Охрана здоровья зимой.
16. Безопасность при обращении с пиротехникой.
17. Основы правильного питания.
18. Предупреждение бытовых травм.
19. Правила безопасного общения с незнакомыми людьми.
20. Первая медицинская помощь при кровотечениях, ожогах.
21. Огонь и вода — друзья или враги.
22. Правила безопасного поведения при возникновении пожара в доме.
23. Лекарства и средства бытовой химии как источники опасности.
24. Меры безопасности при работе с различными инструментами.
25. Безопасность на балконах и лестничных клетках.

26. Охрана здоровья летом.
27. Первая медицинская помощь при укусах насекомых.
28. Как помочь себе и товарищу при получении травмы.
29. Опасные животные и насекомые. Правила безопасного поведения.
30. Вредные и полезные привычки.
31. Домашние животные и меры безопасности при общении с ними.
32. Вредные и полезные растения.
33. Чему мы научились за год.

Форма проведения: беседы, обсуждения в группе, экскурсии, игра, практикум.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ.

Личностными результатами являются:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности;
- экологическая культура: ценностное отношение к природному миру;
- готовность следовать нормам природоохранного, нерасточительного, здоровьесберегающего поведения;
- оценивать ведение своего здорового образа жизни;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметными результатами являются:

- установка на здоровый образ жизни;
- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать по следствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;

- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни и в чрезвычайных ситуациях;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- освоение приемов действий в опасных и чрезвычайных ситуациях природного, техногенного и социального характера;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими, выполнять различные социальные роли во время и при ликвидации последствий чрезвычайных ситуаций.

Предметными результатами являются:

1. В познавательной сфере:

- знания об опасных и чрезвычайных ситуациях;
- о влиянии их последствий на безопасность личности, общества и государства;
- о государственной системе обеспечения защиты населения от чрезвычайных ситуаций;
- об организации подготовки населения к действиям в условиях опасных и чрезвычайных ситуаций;
- о здоровом образе жизни;
- об оказании первой медицинской помощи при неотложных состояниях;
- о правах и обязанностях граждан в области безопасности.

2. В ценностно-ориентационной сфере:

- умения предвидеть возникновение опасных ситуаций по характерным признакам их появления, а также на основе анализа специальной информации, получаемой из различных источников;

- умения разрабатывать пошаговые действия безопасного поведения (пешехода, пассажира) с учетом особенностей реальных дорожных ситуаций;
- умения применять полученные теоретические знания на практике — принимать обоснованные решения и вырабатывать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановки и индивидуальных возможностей;
- умения анализировать явления и события природного, техногенного и социального характера, выявлять причины их возникновения и возможные последствия, проектировать модели личного безопасного поведения.

3. В коммуникативной сфере:

- умения информировать о результатах своих наблюдений, участвовать в дискуссии, находить компромиссное решение в различных ситуациях;
- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач;
- допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии;
- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- формулировать собственное мнение и позицию.

Тематическое планирование с учетом воспитательной программы

№ п/п	Название раздела, тема урока	Модуль воспитательной программы «Школьный урок»	Количество часов	ЭОР
1.	Введение «Вот мы и в школе»	День солидарности в борьбе с терроризмом.	1	https://niigd.nczd.ru/
2.	Дорога к доброму здоровью		1	https://med39.ru/
3.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке		1	https://azbyka.ru

4.	В гостях у Мойдодыра. К. Чуковский «Мойдодыр»	Международный день пожилых людей.	1	https://www.kp.ru
5.	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	День отца в России.	1	
6.	Витаминная тарелка на каждый день.	День начало Нюрнбергского процесса.	1	
7.	Культура питания	День неизвестного солдата.	1	
8.	Красный, желтый и зеленый.	Международный женский день.	1	
9.	Полезные и вредные продукты.	Всемирный день театра.	1	
10.	Гигиенические требования к обуви и одежде.	Всемирный день Земли.	1	
11.	Личная гигиена.	День российского парламентаризма.	1	
12.	Практическое занятие «Влияние шума на здоровье человека».		1	
13.	Режим дня первоклассника.		1	
14.	Профилактика переутомления.		1	
15.	Охрана здоровья зимой.		1	
16.	Безопасность при обращении с пиротехникой.		1	
17.	Основы правильного питания.		1	
18.	Предупреждение бытовых травм.		1	

19.	Правила безопасного общения с незнакомыми людьми.		1	
20.	Первая медицинская помощь при кровотечениях, ожогах.		1	
21.	Огонь и вода — друзья или враги.		1	
22.	Правила безопасного поведения при возникновении пожара в доме.		1	
23.	Лекарства и средства бытовой химии как источники опасности.		1	
24.	Меры безопасности при работе с различными инструментами.		1	
25.	Безопасность на балконах и лестничных клетках.		1	
26.	Охрана здоровья летом.		1	
27.	Первая медицинская помощь при укусах насекомых.		1	
28.	Как помочь себе и товарищу при получении травмы.		1	
29.	Опасные животные и насекомые. Правила безопасного поведения.		1	

30.	Вредные и полезные привычки.		1	
31.	Домашние животные и меры безопасности при общении с ними.		1	
32.	Вредные и полезные растения.		1	
33.	Чему мы научились за год		1	

