

### **Аннотация**

Программ внеурочной деятельности составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования. Программа внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух» относится к спортивно-оздоровительному направлению реализации внеурочной деятельности в рамках ФГОС НОО.

#### **Цель курса:**

- формирование установок на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Начальная школа – детский сад «Росток»

**ПРИНЯТО**

педагогическим советом

Протокол № 1

« 31 » августа 2018 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор



Н.А.Бурая

Приказ № 40

« 31 » августа 2018 г.



**ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ – ЗДОРОВЫЙ ДУХ»  
ДЛЯ 1 КЛАССА  
НА 2018 -2019 УЧЕБНЫЙ ГОД**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании

ШМО учителей начальных классов

Протокол № 1

от « 29 » августа 2018 г.

Составитель:

О.В.Первушина,

учитель начальных классов

п. Тепличный, 2018

## Пояснительная записка

Программ внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух» для учащихся 1 класса составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО

### Цель курса:

- формирование установок на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

### Задачи курса:

#### 1. *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;

#### 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.
- **Личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- **Метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- **Предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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

### 1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### 2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- 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).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### 3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **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).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

## Содержание курса

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов
1	Вот мы и в школе	8

<b>2</b>	<b>Питание и здоровье</b>	<b>9</b>
<b>3</b>	<b>Я в школе и дома</b>	<b>15</b>
	<b>Итого</b>	<b>32</b>

**Виды деятельности:**

- игровая деятельность;
- познавательная деятельность.

**Формы организации деятельности:**

- экскурсии, путешествия, праздники
- занимательные упражнения, игры.

**Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	ТЕМА	Количес тво часов	Дата	
			план	факт
I	<b><i>Введение «Вот мы и в школе».</i></b>	<b>8</b>		
1	По стране Здоровейке	1	03.09	
2	Дорога к доброму здоровью	1	10.09	
3	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1	17.09	
4	В гостях у Мойдодыра	1	24.09	
5	Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1	01.10	
6	Я хозяин своего здоровья	1	08.10	
7	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1	15.10	
8	Что мы знаем о ЗОЖ	1	22.10	
II	<b><i>Питание и здоровье</i></b>	<b>9</b>		
9	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	12.11	
10	Культура питания Приглашаем к чаю	1	19.11	
11	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	26.11	
12	Культура питания. Этикет.	1	03.12	

13	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1	10.12	
14	Как и чем мы питаемся	1	17.12	
15	Я выбираю кашу	1	24.12	
16	Светофор здорового питания	1	14.01	
17	Красный, жёлтый, зелёный	1	21.01	
IV	<b><i>Я в школе и дома</i></b>	<b>15</b>		
18	Мой внешний вид –залог здоровья	1	28.01	
19	Я и мои одноклассники	1	04.02	
20	Зрение – это сила	1	11.02	
21	Осанка – это красиво	1	25.02	
22	Весёлые переменки	1	04.03	
23	Шалости и травмы	1	11.03	
24	Здоровье и домашние задания	1	18.03	
25	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1	01.04	
26	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	08.04	
27	Умники и умницы	1	15.04	
28	“Хочу остаться здоровым”.	1	22.04	
29	Как защитить себя от болезни.	1	29.04	
30	Самый здоровый класс	1	06.05	
31	Вкусные и полезные вкусности	1	13.05	
32	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1	20.05	
	<b>Итого:</b>	<b>32</b>		