

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Азбука здоровья»(здоровейка) 1 класс

Планируемые результаты

Планируемыми результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» (здоровейка) - является формирование следующих навыков:

- **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).
- 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.

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)

Оздоровительные 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.

В результате реализации программы обеспечивается достижение обучающимися воспитательных результатов, которые распределяются по трем уровням.

В 1 классе происходит освоение только первого уровня воспитательных результатов. Первый уровень – приобретение школьником социального знания (знания об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.д.)

Второй уровень – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества.

Третий уровень – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.

№ п/п	Тематический блок, раздел курса	Основное содержание курса внеурочной деятельности	Формы организации занятий	Основные виды учебной деятельности	Количество часов
1	Введение. Вот мы и в школе.	<p><i>Тема 1.</i> Дорога к доброму здоровью.</p> <p><i>Тема 2.</i> Здоровье в порядке - спасибо зарядке.</p> <p><i>Тема 3.</i> В гостях у Мойдодыра.</p> <p><u>Тема 4. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»</u> <i>Текущий контроль знаний-круглый стол</i></p>	<p>Коллективная</p> <p>Просмотр презентаций, кукольного спектакля, выполнение рисунков к произведению Чуковского. Откуда берутся грязнули? (игра-путешествие)</p> <p>Праздник чистоты.</p>	<p>Понимание важности здоровья для человека.</p> <p>Анализ игровой ситуации, стадии мытья и вытирания рук, оздоровительная минутка.</p> <p>Проведение сравнений, выбор правильного ответа.</p>	8
2.	Питание и здоровье	<p><i>Тема 1.</i> Витаминная тарелка на каждый день.</p> <p><i>Тема 2.</i> Культура питания.</p> <p><i>Тема 3.</i> Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)</p> <p><i>Тема 4.</i> Как и чем мы питаемся</p> <p><i>Тема 5.</i> <u>Красный, жёлтый, зелёный.</u> (<i>Текущий контроль знаний-викторина</i>)</p>	<p>Коллективная</p> <p>Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» .</p> <p>Практическая работа «Сервировка стола», просмотр спектакля Ю.Тувима «Овощи»</p> <p>Беседа: «Поговорим о пище»</p> <p>Экскурсия в столовую.</p> <p>Конкурс рисунков «Кухня моей семьи»</p> <p>Когда человек</p>	<p>Использование основных представлений о режиме питания, о значении питания для человека.</p> <p>Обобщение и систематизация знаний о здоровой пище.</p>	11

			начал пользоваться ножом и вилкой-экскурс в историю.		
3.	Моё здоровье в моих руках	<p><i>Тема 1.</i> Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.</p> <p><i>Тема 2.</i> Полезные и вредные продукты.</p> <p><i>Тема 3.</i> Кукольный театр.</p> <p>Стихотворение «Ручеёк»</p> <p><i>Тема 4.</i> Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».</p> <p><i>Тема 5.</i> Как обезопасить свою жизнь.</p> <p><i>Тема 6.</i> День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим».</p> <p><i>Тема 7.</i> <u>В здоровом теле здоровый дух. Текущий контроль знаний(Викторина)</u></p>	<p>Коллективная Просмотр спектакля кукольного театра. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».</p> <p>Разучивание комплекса физических упражнений</p> <p>Составление режима дня.</p> <p>Спортивные мероприятия</p> <p>Сообщения о лекарственных растениях нашего края</p>	<p>Обсуждение условий жизни, влияющих на здоровье.</p> <p>Знакомство с поведением в ходе проведения экскурсии.</p> <p>Моделирование (составление маршрута экскурсии).</p>	13
4.	Я в школе и дома	<p><i>Тема 1.</i> Мой внешний вид - залог здоровья .</p> <p><i>Тема 2.</i> Зрение – это сила</p> <p><i>Тема 3.</i> Осанка – это красиво</p> <p><i>Тема 4.</i> Весёлые перемены</p> <p><i>Тема 5.</i> Здоровье и домашние задания</p> <p><i>Тема 6.</i> <u>Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим. Текущий контроль знаний.</u></p>	<p>Коллективная/индивидуальная</p> <p>Весёлые перемены.</p> <p>Беседы: «Зрение – это сила . Осанка – это красиво»</p> <p>Составление алгоритма умывания.</p> <p>Практическая работа: «Приемы проверки внимания и памяти»</p> <p>Беседа: «Полезные и вредные привычки.»</p> <p>Подвижные игры.</p>	<p>Рассуждения об условиях жизни, влияющих на здоровье.</p> <p>Знакомство и применение основных правил личной гигиены.</p>	15
5.	Чтоб забыть	<p><i>Тема 1.</i> Хочу остаться здоровым</p>	<p>Коллективная/индивидуальная</p>	<p>Обсуждение условий жизни, влияющих на</p>	8

	про докторов	<p><i>Тема 2. Вкусные и полезные вкусы</i></p> <p><i>Тема 3. День здоровья_ «Как хорошо здоровым быть»</i></p> <p><i>Тема 4. «<u>Как сохранять и укреплять свое здоровье</u>». Текущий контроль знаний- <u>круглый стол</u></i></p>	<p>Комплекс физических упражнений.</p> <p>Практикум «Витамины нашего сада и огорода».</p> <p>Составление режима дня</p> <p>Разучивание подвижных игр.</p> <p>Почему полезно есть рыбу. Рыба и рыбные блюда.</p> <p>Спортивные эстафеты.</p> <p>Практическая работа:</p> <p>Измерение пульса. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах.</p>	здоровье. анализ ситуаций	
6.	Я и мое ближайшее окружение	<p><i>Тема 1 Моё настроение. Передай улыбку по кругу.</i></p> <p><i>Тема 2. Вредные и полезные привычки.</i></p> <p><i>Тема 3. <u>«Я б в спасатели пошел»</u>. Текущий контроль знаний- <u>ролевая игра</u></i></p>	<p>Коллективная/индивидуальная</p> <p>Выставка рисунков «Моё настроение»</p> <p>Просмотр презентации: «Полезные и вредные привычки.»</p> <p>Беседа: «Будем делать хорошо и не будем плохо»</p> <p>Подбор пословиц.</p> <p>Ролевая игра.</p>	<p>Установление признаков сходства и отличия людей друг от друга.</p> <p>Обсуждение проблем, связанных с взаимоотношениями между людьми.</p>	5
7.	Вот и стали мы на год взрослей	<p><i>Тема 1. Опасности летом (просмотр видео фильма)</i></p> <p><i>Тема 2. Первая доврачебная помощь</i></p> <p><i>Тема 3. Вредные и полезные растения.</i></p> <p>Кукольный театр: Русская народная</p>	<p>Коллективная/индивидуальная</p> <p>Опасности летом (просмотр видео фильма)</p> <p>Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»</p> <p>Первая доврачебная помощь в летний</p>	<p>Проведение сравнений, выбор правильного ответа.</p> <p>Работа с источниками информации.</p> <p>Обсуждение проблем, связанных с безопасностью в своём доме, на дороге, на водоёмах, при общении с незнакомыми</p>	4

		сказка «Репка» <i>Тема 4 . Чему мы научились за год.</i> <i>Итоговый контроль знаний- тест.</i>	период. Сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу» День здоровья – праздничная программа	людьми. Моделирование опасностей	
	Итого:				64

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.		
			По плану	Фактич
1	«Вот мы и в школе».	1		
2-3	Дорога к доброму здоровью	2		
4-5	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	2		
6-7	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	2		
8	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1		
9	Питание и здоровье	1		
10-11	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	2		
12-13	Культура питания Приглашаем к чаю	2		
14-15	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	2		
16-17	Как и чем мы питаемся	2		
18-19	Красный, жёлтый, зелёный	2		
20	Моё здоровье в моих руках	1		
21-22	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	2		
23-24	Полезные и вредные продукты.	2		
25-26	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	2		
27	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1		
28-29	Как обезопасить свою жизнь	2		
30-31	«Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	2		

32-33	В здоровом теле здоровый дух	2		
34	Я в школе и дома	1		
35-36	Мой внешний вид –залог здоровья	2		
37-38	Зрение – это сила	2		
39-40	Осанка – это красиво	2		
41-42	Весёлые переменки	2		
43-44	Здоровье и домашние задания	2		
45-46	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	2		
47	Чтоб забыть про докторов	1		
48-49	“Хочу остаться здоровым”.	2		
50-51	Вкусные и полезные вкусности	2		
52-53	«Как хорошо здоровым быть»	2		
54	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1		
55	Я и моё ближайшее окружение	1		
56-57	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	2		
58	Вредные и полезные привычки	1		
59	“Я б в спасатели пошел”	1		
60-61	«Вот и стали мы на год взрослей»	2		
62	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1		
63-64	Первая доврачебная помощь	2		
	Итого:	64		