

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 9» г.Сафоново Смоленской области
(МБОУ «СОШ № 9» г.Сафоново)
215500 Смоленская область, г.Сафоново, ул. Строителей, д.22
тел.8(48142)4-34-49, e-mail: school_9safonovo@mail.ru, официальный сайт: <https://saf-school9.gosuslugi.ru/> ОКПО 25768328, ОГРН 1026700947811 ИНН 6726002827, КПП 672601001

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО _____ Н.С. Коробач Протокол № <u>1</u> от «26» августа 2024 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора школы по УВР _____ Н.С. Коробач от «27» августа 2024 г.</p>	<p>«Принято» на заседании педагогического совета школы Протокол № 1 от «29» августа 2024г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МБОУ «СОШ №9» _____ Л.В.Тимашкова Приказ № _____ - Од от «30»августа 2024 г.</p>
---	---	---	--

Программа курса внеурочной деятельности «Здоровей-ка» (1 класс)

2024-2025 учебный год

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности «Здоровейка» для 1 класса составлена на основании:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован 05.07.2021 № 64101);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован 17.08.2022 № 69676);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74229);
- Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 19.03.2024 № 171 «О внесении изменений в некоторые приказы Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования» (Зарегистрирован 11.04.2024 № 77830).
- СП 2.4.3648-20;
- СанПиН 1.2.3685-21;
- Положения об организации внеурочной деятельности обучающихся МБОУ «СОШ №9»;
- Учебного плана МБОУ «СОШ №9» г. Сафоново на 2024 – 2025 учебный год;
- Основной образовательной программы НОО МБОУ «СОШ №9» г. Сафоново.

Цель программы: обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья, включая формирование навыков самооценки и самоконтроля по отношению к собственному здоровью.

Задачи:

- сформировать представление о всех компонентах здоровья;
- обучать осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- воспитывать коммуникативную культуру обучающихся как необходимое условие ведения здорового образа жизни.

Программа рассчитана на 1 год. Занятия проводятся 1 раз в неделю (33

учебные недели). На освоение программы отводится 33 часа.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты

-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.

Метапредметные результаты

Регулятивные:

-определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;

-проговаривать последовательность действий в ходе занятия;

-высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, 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 занятии.

Познавательные:

-делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в рабочих тетрадях для школьников «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья» (М. М. Безруких, Т. А. Филиппова);

-добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя рабочие тетради для школьников «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья» (М. М. Безруких, Т. А. Филиппова), 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, находить и формулировать решение задачи на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

Коммуникативные:

-доносить 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).

Формы промежуточной аттестации: коллективная проектная работа.

Содержание программы

№ п/п	Перечень разделов, тем программы	Описание содержания	Формы организации	Виды деятельности
1	Вот мы и в школе	Рассмотрение вопросов о личной гигиене, значении утренней гимнастики для организма.	Беседы, рассказ учителя, показ и разучивание комплекса упражнений утренней зарядки; кукольный спектакль «Мойдодыр» (К.Чуковский), праздник чистоты, просмотр мультфильма «Королева зубная щётка»	Познавательная, спортивно-оздоровительная, игровая, художественное творчество
2	Питание и здоровье	Знакомство с основами правильного питания, закрепление гигиенических навыков культуры поведения во время приема пищи, приобщение к кулинарным традициям современности и прошлого.	Конкурс рисунков «Витамины – наши друзья и помощники», кукольный театр «Овощи» (Ю.Тувим)	Познавательная, художественное творчество, игровая
3	Моё здоровье	Изучение влияния окружающей среды на здоровье человека, необходимости	Кукольный театр по стихотворению «Ручеёк», занятие-экскурсия	Познавательная, игровая, спортивно-оздоровительная

		чередования труда и отдыха и профилактики нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.	«Сезонные изменения и как их принимает человек», игра «Береги себя везде – в школе, дома, во дворе», праздник «День здоровья»	ая, художественно е творчество
4	Я в школе и дома	Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.	Занятия-беседы, викторины, игра-соревнование «Одень друга (с завязанными глазами)», разучивание упражнения для сохранения осанки	Познавательная, игровая, спортивно-оздоровительная
5	Чтоб забыть про докторов	Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор «быть здоровым».	Отгадывание загадок, практическое занятие «Как мы делаем зарядку», конкурс рисунков «Здоровое питание»	Познавательная, спортивно-оздоровительная, художественно е творчество
6	Я и моё ближайшее окружение	Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; мое настроение, ориентированное на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.	Игры: «Комплимент», «Добрые слова»; выставка рисунков «Моё настроение»; ролевые игры (накладывание повязки на руку, измерение температуры, вызов скорой помощи).	Познавательная
7	Вот и стали мы на год взрослей	Знакомство с правилами оказания первой доврачебной помощи в летний период,	Ролевые игры: «Первая доврачебная помощь при	Познавательная, художественно е творчество

		опасностями летнего периода с последующим закреплением ожидаемых способов поведения со стороны обучающихся.	солнечном ударе», «Первая доврачебная помощь при тепловом ударе»; беседа «Опасности летом»	
--	--	---	--	--

Тематическое планирование

№ п/п	Перечень разделов	Количество часов	В том числе
			теоретических
1	Вот мы и в школе	4 ч	1 ч
2	Питание и здоровье	5 ч	3 ч
3	Мое здоровье – в моих руках	7 ч	3,5 ч
4	Я в школе и дома	6 ч	3 ч
5	Чтоб забыть про докторов	4 ч	1,5 ч
6	Я и мое ближайшее окружение	3 ч	1 ч
7	Вот и стали мы на год взрослей	4 ч	1 ч
ИТОГО:		33 ч	14 ч

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 9" Г.
САФОНОВО СМОЛЕНСКОЙ ОБЛАСТИ**, Тимашкова Любовь Владимировна,
директор

31.10.24 14:24 (MSK)

Сертификат FD8056A7FD4D23D31BC33455EAA15DB5