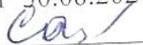


муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа №3 города Каменск-Шахтинский

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания  
методической кафедры  
начальных классов  
МБОУ СОШ №3  
от 30.08.2021 г. №2  
  
подпись секретарь МО Сапрунова Т.М.

СОГЛАСОВАНО  
Заместитель директора по УВР  
  
Яценко Н.А.  
подпись  
от 30.08. 2021 г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШ №3 \_\_\_\_\_ И.А. Золотова

Приказ от 30 августа 2021г. №246

Подпись руководителя \_\_\_\_\_ И.А. Золотова

Печать



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по внеурочной деятельности

**«Цветок здоровья» 1 класс**

Учитель: **Чубукова Вера Ивановна,**

**учитель первой квалификационной категории**

на 2021-2022 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» направлен на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа курса внеурочной деятельности «Цветок здоровья» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта второго поколения, сделавшего упор на формирование УУД, на использование приобретенных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни; Закона РФ «Об образовании»; Областного закона «Об образовании в Ростовской области»; Приказа Министерства образования «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, от 6 октября 2009 г. N 373; устава МБОУ СОШ №3 г. Каменска-Шахтинского, а также на основе анализа деятельности образовательного учреждения с учетом возможностей УМК «Школа России»; локальных актов школы.

**Цель:** создание условий для формирования навыков здорового образа жизни, развития самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, обучение приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

### **Задачи:**

#### **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.

### **Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения

здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- **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 «Цветок здоровья» 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 «Цветок здоровья» - 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

#### ***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.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

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

- 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- 4 класс «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.

### ***Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе» (4 ч.)***

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

*Тема 1.* Дорога к доброму здоровью

*Тема 2.* Здоровье в порядке- спасибо зарядке

*Тема 3.* Настроение в школе и после школы.

*Тема 4.* Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»

### ***Раздел 2. Питание и здоровье (5ч.)***

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

*Тема 1.* Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»

*Тема 2.* Культура питания. Приглашаем к чаю

*Тема 3.* Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)

*Тема 4.* Здоровая пища для всей семьи.

*Тема 5.* «Светофор здоровья»

### ***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (7ч.)***

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

*Тема 1.* Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим

*Тема 2.* Как сделать сон полезным? Сон – лучшее лекарство!

*Тема 3.* «Весёлые старты» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»

*Тема 4.* Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

*Тема 5.* Народные игры. Старинная русская игра «Городки»

*Тема 6.* День здоровья «Папа, мама, я – спортивная, здоровая семья»

*Тема 7.* В здоровом теле здоровый дух (Викторина)

### ***Раздел 4. Я в школе и дома (6ч.)***

*Тема 1.* Мой внешний вид – залог здоровья .

*Тема 2.* Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека. Подбор оздоровительных физминуток для формирования и развития мышц глаз

Тема 3. Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой? Встреча с врачом стоматологом.

Тема 4. Уход за ушами. Самомассаж ушей. Встреча с врачом – отоларингологом.

Тема 5. Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты человека. Массаж стоп. Плоскостопие.

Тема 6. Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим

#### **Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (3ч.)**

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

Тема 1. Хочу остаться здоровым. Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.

Тема 2. «Я выбираю здоровье!» (встреча с инспектором ГИБДД)

Тема 3. «Как сохранять и укреплять свое здоровье»

#### **Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (2ч.)**

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Тема 1. Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

Тема 2. Я б в спасатели пошел” ролевая игра

#### **Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (2ч.)**

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Тема 1. Опасности летом (просмотр видео фильма)

Тема 2. Первая доврачебная помощь

### **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Кол-во часов
1	Введение «Вот мы и в школе».	4
2	Питание и здоровье	5
3	Моё здоровье в моих руках	7
4	Я в школе и дома	6
5	Чтоб забыть про докторов	3
6	Я и моё ближайшее окружение	2
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	2
	Итого:	29ч

### **Календарно - тематическое планирование(29час)**

№ п/п	№ раздела и темы урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата (план.)	Дата (факт.)	примечание
		<b>1 четверть-8 часов</b>				
		<b>1.Введение «Вот мы и в школе» (4ч.)</b>				
1.	1.1.	Дорога к доброму здоровью	1	07.09		

2.	1.2.	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1	14.09		
3.	1.3.	Настроение в школе и после школы.	1	21.09		
4.	1.4.	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1	28.09		
<b>2. Питание и здоровье (5ч.)</b>						
5.	2.1.	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	05.10		
6.	2.2.	Культура питания Приглашаем к чаю	1	12.10		
7.	2.3.	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1	19.10		
8.	2.4.	Здоровая пицца для всей семьи.	1	26.10		
<b>2 четверть- 8 часов</b>						
9.	2.5.	«Светофор здоровья»	1	09.11		
<b>3. Моё здоровье в моих руках (7ч.)</b>						
10.	3.1.	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1	16.11		
11.	3.2.	Как сделать сон полезным? Сон – лучшее лекарство!	1	23.11		
12.	3.3.	«Весёлые старты»	1	30.11		
13.	3.4.	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	07.12		
14.	3.5.	Народные игры. Старинная русская игра «Городки»	1	14.12		
15.	3.6.	День здоровья «Папа, мама, я – спортивная, здоровая семья»	1	21.12		
16.	3.7.	В здоровом теле- здоровый дух	1	28.12		
<b>3 четверть-8 часов</b>						
<b>4. Я в школе и дома (6ч.)</b>						
17.	4.1.	Мой внешний вид – залог здоровья	1	18.01		
18.	4.2.	Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека. Подбор оздоровительных физ.минуток для формирования и развития мышц глаз.	1	25.01		
19.	4.3.	Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой?	1	01.02		
20.	4.4.	Уход за ушами. Самомассаж ушей.	1	15.02		
21.	4.5.	Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты человека. Массаж стоп. Плоскостопие.	1	22.02		
22.	4.6.	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1	01.03		
<b>5. Чтоб забыть про докторов (3ч.)</b>						
23.	5.1.	“Хочу остаться здоровым”. Встреча с действующими спортсменами	1	15.03		

		города, мастерами, ветеранами спорта.				
24.	5.2.	«Я выбираю здоровье!» (встреча с инспектором ГИБДД)	1	22.03		
		<b>4 четверть-5 часов</b>				
25.	5.3.	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	12.04		
<b>6. Я и моё ближайшее окружение (2ч.)</b>						
26.	6.1.	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	19.04		
27.	6.2.	“Я б в спасатели пошел”	1	26.04		
<b>7.«Вот и стали мы на год взрослей» (2ч.)</b>						
28.	7.1.	Опасности летом (просмотр фильма)	1	17.05		
29.	7.2.	Первая доврачебная помощь	1	24.05		

С учетом праздничных и выходных дней – **29** часов.

Протипувано и скреплено  
печатно 7 листов  
МБОУ СШ №3  
Золотова И.А.



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575970

Владелец Золотова Ирина Александровна

Действителен с 27.02.2022 по 27.02.2023