

Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа  
с углубленным изучением отдельных предметов № 33 Дзержинского района Волгограда»

**ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Здоровейка»  
1 класс**

Составитель:  
учитель начальных классов  
Николаева Наталья Викторовна

Год составления программы 2023

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровейка» в 1 классе составлена на основании следующих нормативно-правовых документов: Закона «Об образовании в Российской Федерации» с изменениями, «Федеральные государственные образовательные стандарты и федеральные государственные требования. Образовательные стандарты»; с изменениями «Гигиеническим требованиям к условиям обучения в общеобразовательных учреждениях СанПиН 2.4.2.2821-10» в последней редакции Программа соответствует спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа «Здоровейка» направлена на формирование у школьников понятия «здоровье» как сложного социально-медико-психологического феномена, определяющего развитие личности в целом. В то же время содержание курса составлено с учетом возрастных и психофизиологических особенностей учащихся начальной школы.

### ***Основные цели программы:***

- формирование осознанного отношения младших школьников к своему физическому и психическому здоровью на основе целостного подхода путем передачи учащимися знаний, необходимых для развития здоровьесберегающего мышления и ориентации на здоровый образ жизни;
- формирование важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также профилактике вредных привычек и девиантных форм поведения;
- формирование представлений и системы необходимых минимальных навыков поведения в ситуациях, представляющих опасность.

Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» предполагает проведение уроков здоровья ***один раз в неделю*** за счет часов внеурочной деятельности по направлению «Научно-познавательная деятельность» Базисного учебного (образовательного) плана, реализующего основную образовательную программу начального общего образования.

По своей структуре **занятия** состоят из следующих частей:

- актуализация имеющегося опыта и житейских знаний (в этой части применяются различные психологические упражнения» в том числе «мозговой штурм», а также стимульные аудиоматериалы);
- формирование новых представлений (осуществляется с использованием психологических игр, творческих этюдов, элементов психодрамы);
- отработка личной стратегии поведения («аукционы идей», выполнение проектных и исследовательских работ, а также другие способы решения проблемных ситуаций);
- осмысление полученного опыта, рефлексия («продолжи фразу» и другие).

**Универсальные компетенции, формирующиеся в процессе освоения содержания программы «Здоровейка»:**

- умение организовывать собственную жизнедеятельность по достижению состояния полного благополучия (физического или соматического, психологического и социального);
- умение активно включаться в совместную деятельность, взаимодействовать со сверстниками и взрослыми для сохранения и укрепления личного и общественного здоровья как социокультурного феномена;
- умение доносить информацию по здоровьесберегающей тематике в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностные результаты изучения программы «Здоровейка»:**

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и

укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;

- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья во всех его проявлениях.

### **Метапредметные результаты изучения программы «Здоровейка»:**

- характеристика личного и общественного здоровья как социальнокультурного феномена, его объективная оценка на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;

- обеспечение защиты и сохранения личного и общественного здоровья во всех его проявлениях позитивными средствами, соответствующими индивидуальным и типологически возрастным особенностям;

- планирование и организация самостоятельной деятельности (учебной и досуговой) с учетом требований сохранения и совершенствования индивидуального здоровья во всех его проявлениях;

- анализ и объективная оценка результатов собственной деятельности с точки зрения возможных рисков нарушения здоровья и возможностей его совершенствования;

- управление своим эмоциональным состоянием при общении со сверстниками и взрослыми с целью сохранения эмоционального благополучия.

## **Тематическое планирование**

### **1-Й ГОД ОБУЧЕНИЯ**

#### **Самопознание: Кто Я есть? (4ч.)**

1. Наука о здоровье. Что такое здоровье?

Основные понятия: здоровье, болезнь, нездоровье.

Основные умения: уметь отличать состояние здоровья и нездоровья

Контроль: тест

2. Гомеостаз – условная норма состояния организма.

Основные понятия: норма здоровья

Основные умения: диагностирование индивидуальной нормы здоровья

Контроль: тест «Найди ошибку»

3. Знание своего тела: части тела, их функциональное предназначение; внутренние органы, их функциональное предназначение;

Основные понятия: части тела, функциональное назначение частей тела

Основные умения: иметь представление об уникальности и совершенстве человеческого тела

4. Здоровый образ жизни и его значение. Режим дня, режим нагрузок, отдых двигательная активность, закаливание.

Основные понятия: режим дня, режим отдыха, двигательная активность.

Основные умения: распределение режима отдыха , труда и двигательной активности.

Контроль: составление индивидуального режима дня

#### **Самопознание: Я и другие (4 ч.)**

5. Самооценка (уважение и самоуважение). Правила межличностного общения.

Основные понятия: самооценка. Уважение и самоуважение

Основные умения: диагностирование межличностных отношений

Контроль: тестовый рисунок

6. Взаимовлияние людей. Дружба. Правила личностного общения.

Основные понятия: дружба, добрые и недобрые намерения.

Основные умения: правила поведения при первом знакомстве

Контроль: игра «Давай дружить»

7. Поведение на улице и в общественных местах. Средства, способствующие разрешению конфликтных ситуаций, и снятию эмоционального напряжения.

Основные понятия: конфликт, эмоция.

Основные умения: приемы саморегуляции

Контроль: тест

8. Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе.

Основные понятия: личность, сообщество, дружба, вражда.

Основные умения: определение роли в сообществе класса, семьи.

Контроль: игра «Пойми меня»

### **Личная гигиена и предупреждение инфекционных заболеваний (4 ч.)**

9. Кожа человека (ее строение, необходимость ухода). Уход за кожей.

Основные понятия: кожа- орган чувств, здоровая и нездоровая кожа.

Основные умения: определение чистоты кожи рук и лица.

10. Правила личной гигиены. Выбор гигиенических средств ухода за телом, подбор и правила пользования косметическими средствами. Взаимосвязь частоты, здоровья и эстетики.

Основные понятия: гигиена кожи, косметика для ухода за кожей

Основные умения: уметь выбирать косметические средства и пользоваться средствами гигиены

Контроль: игра «мои помощники»

11. Уход за волосами (строение волос, типы волос, гигиенические средства ухода за волосами).

Основные понятия: здоровые и нездоровые волосы, гигиенические средства

Основные умения: уметь выбирать необходимые средства и ухаживать за волосами.

12. Гигиена полости рта (средства гигиены полости рта, правила индивидуального подбора, хранения, смены).

Основные понятия: полость рта, индивидуальные средства ухода

Основные умения: уход за полостью рта с помощью средств гигиены.

Контроль: игра «Можно или нельзя?»

### **Питание и здоровье (4ч.)**

13. Питание - основа жизни. Гигиена питания

Основные понятия: правильное питание, гигиена питания

Основные умения: отличать по внешнему виду полезные и неполезные продукты питания

14. Представление об основных пищевых веществах, их значение.

Основные понятия: белки, жиры, углеводы, клетка

Основные умения: различать полезные и вредные продукты

Контроль: рисунок «Пища жителей страны Здоровье»

15. Режим питания.

Основные понятия: основной прием пищи, перекус, режим питания

Основные умения: осуществлять контроль над своим режимом питания

Контроль: тест

16. Самые полезные продукты.

Основные понятия: полезные и вредные продукты, микроэлементы

Основные умения: различать полезные и вредные продукты

Контроль: игра «Можно, нельзя»

### **Основы личной безопасности и профилактика травматизма (5ч.)**

17. Определение допустимого риска и правил безопасности в различных местах.

Основные понятия: опасность, правила безопасности

Основные умения: видеть опасные ситуации

18. Безопасное поведение на дороге. Сигналы регулирования дорожного движения.

Основные понятия: дорога, дорожное движение, участники дорожного движения

Основные умения: различать опасность на дороге и знать правила участника движения

19. Безопасное поведение на дороге. Сигналы регулирования дорожного движения

Основные понятия: дорога, дорожное движение, участники дорожного движения

Регулирование движения на дороге

Основные умения: знать и выполнять сигналы светофора на практике

Контроль: тест

20.Безопасное поведение на улице. Основные ситуации-ловушки, создающие риски нарушения здоровья

Основные понятия: опасное и безопасное поведение на улице, нарушение здоровья

Основные умения: видеть ситуации-ловушки

21.Безопасное поведение на улице. Основные ситуации-ловушки, создающие риски нарушения здоровья.

Основные понятия: опасное и безопасное поведение на улице, нарушение здоровья

Основные умения: видеть ситуации-ловушки и уметь их избегать на практике

### **Культура потребления медицинских услуг (4ч.)**

22.Выбор медицинских услуг. Поликлиника. Врачи-специалисты.

Основные понятия: медицинские услуги, врачи-специалисты

Основные умения: различать основные специальности врачей

23.Типы медицинских учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь.

Основные понятия: поликлиника, больница, санаторий

Основные умения: различать типы медучреждений

24.Типы медицинских учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь.

Основные понятия: поликлиника, больница, санаторий

Основные умения: знать правила поведения в медучреждении

25.Вызов врача на дом

Основные понятия: болезнь, первая помощь

Основные умения: диагностировать свое нездоровье

Контроль: тест «когда нужен врач»

### **Предупреждение употребления психоактивных веществ (4ч.)**

26.Общее представление о ПАВ.

Основные понятия: вредные вещества (психоактивные вещества),

Основные умения: навык осторожного обращения с неизвестными веществами,

27. Ложные представления о допустимости употребления психоактивных веществ

Основные понятия: малополезные и вредные вещества

Основные умения: навык осторожного обращения с неизвестными веществами

28. Зависимость от психоактивных веществ: социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая и психологическая

Основные понятия: зависимость, независимость, личное убеждение

Основные умения: навык осторожного поведения

29. Тренинг «Спасибо, нет».

Основные понятия: вредные вещества, зависимость, личное убеждение

Основные умения: настойчиво отвергать предложение употребления неизвестных веществ, навык осторожного поведения

Контроль: тренинг

#### **Духовное здоровье (4)**

30. Понятие духовности. Духовность и здоровье, духовность и здоровый образ жизни.

Основные понятия: духовность, здоровье, образ жизни

Основные умения: выражать свои положительные эмоции

Контроль: игра «Дружба начинается с улыбки»

31. Русские национальные праздники и традиции как показатели духовности русского человека и средства воспитания здорового образа жизни.

Основные понятия: традиция, душа, настроение

Основные умения: понимание эмоционального состояния человека

Контроль: игра «найди пару»

32. Изобразительное искусство и здоровье. Позитивное влияние изобразительного искусства на здоровье людей.

Основные понятия: искусство, эмоция

Основные умения: чувствовать и выражать эмоции от восприятия художественного изображения

Контроль: игра «Я вижу»

33. Домашние растения и животные, их влияние на здоровье человека

Основные понятия: экология ближайшего окружения

Основные умения: ухаживать за комнатными растениями и домашними питомцами

Контроль: проект «Я и мой дом».

### **Литература:**

1. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолог - социальный институт, 2004,
2. Безруких М.М., Ефимова СП. Ребенок идет в школу: Знаете ли вы своего ученика? / Пособие для студентов пединститутов, учащихся педучилищ и колледжей и родителей. - М., 1996.
3. Безруких М.М., Филлипова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОСМА-ПРЕСС Инвест, 2003,
4. Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации. Законодательные и нормативные аспекты// Школа здоровья. -2001.- №1.
5. Дубягин Ю.П., Богачева О.П. Школа выживания или 56 способов защитить ребенка от преступления.- М.: «Пихта», 1997.
6. Дик Н.Ф. Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2008.
7. Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко. Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. – М., ВАКО, 2007.
8. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005.
9. Электронный журнал «Учительская» ИРО-РТ , июль 2009.
10. DVD «Уроки тётушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009.
11. DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.