



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ГИМНАЗИЯ № 17**  
г. о. Королева Московской области

*Директор МБОУ «Гимназия № 17»*

**«УТВЕРЖДАЮ»**

*В.А. Герасимова*

**Приказ от «30» августа 2021 г. № 290**



## **Рабочая программа**

**по курсу внеурочной деятельности «Здоровейка»**

**в 4Г классе**

**2021/2022 учебный год**

*Составитель: Черникова Надежда Викторовна  
Учитель начальных классов, первая квалификационная  
категория*

**г.о. Королев, 2021г.**

**I. Пояснительная записка.** Рабочая программа по внеурочной деятельности «Здоровейка» для 4 классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Основной образовательной программы начального общего образования МБОУ «Гимназия №17» Программа рассчитана на 33,5 недели, из расчета 1 учебный час в неделю.

## **II. Планируемые результаты.**

### **Личностные результаты:**

#### ***У обучающихся будут сформированы:***

- внутренняя позиция положительного отношения к учебе;
- знание основных принципов и правил питания;
- формирование познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение собственного организма и сохранения своего **здоровья**;
- анализировать и оценивать: воздействие факторов риска на **здоровье**;
- влияние собственных поступков на **здоровье**.
- формирование бережного отношения к своему здоровью;
- ориентация на понимание причин успешного обучения;
- проявление интереса к новому учебному материалу;
- способность к самооценке.
- 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.

#### ***Обучающиеся получают возможность к формированию:***

- внутренней позиции обучающегося на уровне понимания необходимости здорового образа жизни;
- выраженной познавательной мотивации;
- устойчивого познавательного интереса к новым способам познания;
- морального - нравственного сознания, способности к решению морально-нравственных проблем, устойчивого следования в поведении моральным нормам и этическим требованиям.

### **Метапредметные результаты.**

#### **Регулятивные.**

#### ***Обучающиеся научатся***

- понимать цель своих действий;
- оценивать правильность выполнения своих действий;
- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия;
- планировать свои действия;

#### ***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- осуществлять пошаговый и итоговый контроль;
- адекватно воспринимать оценку учителя;
- различать способ и результат действия;

вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок

#### **Познавательные.**

#### ***Обучающиеся научатся:***

- 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 занятии.

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- проявлять познавательную инициативу;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- самостоятельно находить варианты решения познавательной задачи.
- 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 и схематических рисунков).

**Коммуникативные.**

**Обучающиеся научатся:**

- учитывать и координировать в процессе сотрудничества позиции других людей, отличительные от собственной;

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- принимать относительность мнений и подходов к решению проблемы.

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех участников взаимодействия, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов;

- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

**Предметные.**

**Обучающиеся научатся:**

- формированию представления здоровья в нашей жизни;
- позитивному влиянию на развитие человека (физическое, интеллектуальное, эмоциональное, социальное);

- составлять режим дня, учебы, отдыха;
- навыку систематического наблюдения за своим физическим состоянием;
- навыкам эмоциональной разгрузки.

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- необходимости заботы о своём здоровье;
- 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.

### **III. Содержание программы**

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

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

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

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

#### **Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (6 часов)**

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.

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

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

#### **Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4 часа)**

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

#### **Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (4 часа)**

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.

#### **Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4 часа)**

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

### *Тематическое планирование.*

<b>№ п/п</b>	<b>Тема</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Раздел 1. Введение. «Вот мы и в школе».	4
2	Раздел 2. Питание и здоровье.	5
3	Раздел 3. Мое здоровье в моих руках.	6
4	Раздел 4. Я в школе и дома.	6
5	Раздел 5. Чтоб забыть про докторов.	4
6	Раздел 6. Я и мое ближайшее окружение.	4
7	Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей».	5
<b>Итого 34 часа</b>		

**IV. Календарно- тематическое планирование курса по внеурочной деятельности «Здоровейка»**

№ п/п	Тема	Количество часов	Дата по плану	Скорректированная дата
<b>1 триместр</b>				
<b>1 модуль</b>				
<b>Раздел 1. Введение. «Вот мы и в школе» (4 часа)</b>				
1.	Здоровье и <b>здоровый образ жизни.</b>	1	6.09.21	
2.	Правила личной гигиены.	1	13.09.21	
3.	Физическая активность и здоровье.	1	20.09.21	
4.	Как познать себя. Возможности человека.	1	27.09.21	
<b>2 модуль</b>				
<b>Раздел 2. Питание и здоровье. (5 часов)</b>				
5.	Питание - необходимое условие для жизни человека.	1	11.10.21	
6.	Здоровая пища для всей семьи. <b>Забота о своей семье.</b>	1	18.10.21	
7.	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	1	25.10.21	
8.	Секреты здорового питания. Рацион питания.	1	01.11.21	
9.	«Богатырская силушка».	1	08.11.21	
<b>Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (6 часов)</b>				
10.	Домашняя аптечка	1	22.11.21	
11.	Мы за здоровый образ жизни. <b>Красота и здоровье.</b>	1	29.11.21	
12.	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	06.12.21	
13.	Береги зрение смолоду.	1	13.12.21	
14.	Как избежать искривления позвоночника	1	20.12.21	
15.	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.	1	27.12.21	
<b>Раздел 4. Я в школе и дома (6 часов)</b>				
16.	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	10.01.22	
17.	«Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»	1	17.01.22	
18.	Кукольный спектакль «Спешите делать добро». <b>Что такое доброта.</b>	1	24.01.22	

19.	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	31.01.22	
20.	Мода и школьные будни	1	07.02.22	
21.	Делу время, потехе час.	1	14.02.22	
<b>Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4 часа)</b>				
22.	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	28.02.22	
23.	День здоровья «За здоровый образ жизни».	1	07.03.22	
24.	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1	14.03.22	
25.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные продукты.	1	21.03.22	
<b>Я и моё ближайшее окружение (4 часа)</b>				
26.	Размышление о личном опыте	1	28.03.22	
27.	Вредные привычки и их профилактика. Что не надо делать.	1	11.04.22	
28.	Школа и мое настроение	1	18.04.22	
29.	В мире интересного.	1	25.04.22	
<b>Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (5 часа)</b>				
30.	Я и опасность.	1	16.05.22	
31.	Игра «Мой горизонт».			
32.	Гордо реет флаг здоровья	1	23.05.22	
33.	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».			

«СОГЛАСОВАНО»  
на заседании ШМО  
протокол № 1  
от «28» авг. 2021 г.  
Руководитель ШМО  
*Алексеев*  
Александрова СВ.

«СОГЛАСОВАНО»  
зам. директора по УВР  
*Терехина*  
Терехина И.В.  
«30» авг. 2021 г.