



## Пояснительная записка

### 1. Планируемые результаты освоения программы.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

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;

**Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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.

**метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

**Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):**

#### 1. **Регулятивные УУД:**

О **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.

О **Проговаривать** последовательность действий на уроке.

О Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.

О Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

О Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.

О Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### 2. **Познавательные УУД:**

О Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

О Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

О Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.

О 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).

О Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### **3. Коммуникативные УУД:**

О Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

О *Слушать* и *понимать* речь других.

О Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

О Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

О Учиться выполнять (в приложении представлены варианты проведения уроков).

О **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.

различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

О Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах

### ***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

О 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;

О социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности  
буде.

## **2.СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

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

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

### ***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.

### ***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.

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

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 ч.)**

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

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

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» ( 4ч.)**

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. Итоговая диагностика.

т сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлении.

### **3. Тематическое планирование**

Цель: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

№	Наименование разделов	Количество 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	4
6.	Я и моё ближайшее окружение	4
7.	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
<i>Итого:</i>		<i>34</i>

#### **Формы и методы работы.**

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга. Программа предполагает, как групповые занятия, так и индивидуальные, а также проведение массовых мероприятий:

- общешкольные спортивно-массовые мероприятия;
- экскурсии;
- навыки дискуссионного общения;
- круглые столы;
- просмотры тематических фильмов.

Цель этих мероприятий - пропаганда физической культуры и спорта, здорового образа жизни, развитие нравственных и эстетических качеств, формирование устойчивой мотивации у обучающихся к систематическим занятиям физической культурой и спортом, рациональное использование свободного времени, активный отдых.

#### **Обеспечение мотивации**

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную

индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

#### **4. СИСТЕМА ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЯ ПЛАНИРУЕМЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ.**

Согласно Стандарту, система оценки достижения планируемых результатов освоения курса занятий по внеурочной деятельности «Азбука Здоровья» состоит из двух основных компонентов:

1. Оценка предметных результатов, которая предусматривает выявление уровня достижения учащимися планируемых результатов по данному направлению деятельности с учётом предметных знаний, действий с предметным содержанием. По окончании изучения каждой темы проводится обследование уровня усвоения знаний умений и навыков, полученных на занятии в разнообразной форме: спортивного праздника, спортивно-массового мероприятия и т.д.

2. Оценка метапредметных результатов как сформированности регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий может быть отслежена в результате следующих действий:

- Выполнение специально сконструированных диагностических задач, направленных на оценку уровня сформированности конкретного вида универсальных учебных действий;
- Выполнение учебных и учебно-практических задач средствами учебных предметов;
- Выполнение комплексных заданий на межпредметной основе

Работа по оцениванию метапредметных результатов проводится в виде промежуточной и итоговой аттестации учащихся.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

**Календарно - тематическое планирование по внеурочной деятельности  
«Здоровейка»  
для учащихся 3 класса на 2023– 2024 учебный год**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Ко л-во часов</b>	<b>Дата план</b>	<b>Дата факт</b>
<b>Введение «Вот мы и в школе» 4 часа</b>				
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	06.09	
2	Личная гигиена	1	13.09	
3	В гостях у Мойдодыра	1	20.09	
4	Игра «Остров здоровья»	1	27.09	
<b>Питание и здоровье 5ч</b>				
5	<i>Из чего состоит наша пища</i>	1	04.10	
6	Игра «Смак»	1	11.10	
7	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1	18.10	
8	Вредные микробы	1	25.10	
9	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	08.11	
<b>Моё здоровье в моих руках 7ч</b>				
10	<i>Здоровье в порядке-спасибо зарядке</i>	1	15.11	
11	Наш мозг и его волшебные действия	1	22.11	
12	<i>Закаляйся, если хочешь быть здоров</i>	1	29.11	
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1	06.12	
14	<i>Как правильно питаться, если занимаешься спортом</i>	1	13.12	
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	20.12	
16	Игра «Моё здоровье в моих руках»	1	27.12	
<b>Я в школе и дома 6ч</b>				
17	Мой внешний вид –залог здоровья	1	10.01	
18	Добрые речи – душевное здоровье	1	17.01	
19	Спектакль С. Преображенский «Капризка»	1	24.01	
20	Бесценный дар- зрение	1	31.01	

21	Гигиена правильной осанки	1	07.02	
22	Игра «Спасатели, вперёд!»	1	14.02	
<b>Чтоб забыть про докторов 4ч</b>				
23	<i>Где и как готовят пищу</i>	1	21.02	
24	Движение-это жизнь	1	28.02	
25	<i>Блюда из зерна</i>	1	06.03	
26	Вкусные и полезные вкусоности	1	13.03	
<b>Я и моё ближайшее окружение 4ч</b>				
27	Мир моих увлечений	1	20.03	
28	Вредные привычки и их профилактика	1	03.04	
29	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль «Сказка о рыбаке и рыбке»	1	17.04	
30	В мире интересного.	1	24.04	
<b>«Вот и стали мы на год взрослей» 5ч</b>				
31	Я и опасность.	1	08.05	
32	Лесная аптека на службе человека	1	08.04	
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	15.05	
34	Подвижные игры на свежем воздухе. «Казачки - разбойники».	1	20.05	
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>		