

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 53»  
shkola53kursk@mail.ru

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
учителей начальных  
классов  
Протокол от  
«25» 05 2023 г.  
№ 5  
Руководитель МО  
И.В. Николаенко

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
Ря  
О.А. Рязанцева  
« 28 » 06 2023 г

ПРИНЯТО  
Протокол  
педагогического совета  
от «28» 06 2023 г.  
№ 10

УТВЕРЖДЕНО  
Приказ директора  
школы от «28»  
06 2023 г.  
№ 138  
Директор школы



**АДАПТИРОВАННАЯ РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по внеурочной деятельности**  
**курса «Здоровейка»**  
**для 1 класса (вариант 7.2)**

Рабочую программу составила:  
Рязанцева О.А.

Курск, 2023 г.

## 1. Пояснительная записка

Адаптированная рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровейка» (далее Программа) для обучающихся с ОВЗ (вариант 7.2) реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в начальной школе в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования для обучающихся с ОВЗ.

– Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 года № 273-ФЗ ( редакция от 02.06.2016, с изм. и доп., вступ. в силу с 01.07.2016);

– Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утверждён приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009 № 373, с изменениями и дополнениями).

– Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 19.12.2014 № 1598 (далее – ФГОС НОО для детей с ОВЗ)).

– Постановления Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 № 26 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья» (зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015 № 38528).

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся, в том числе и у обучающихся с ОВЗ, к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

План внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

План внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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.

Цель данной программы — формирование у обучающихся ценностного отношения к здоровому образу жизни, который является условием полноценного развития и нормальной жизни человека. Стремление заботиться о здоровье, своём и окружающих, — качество личности, которое очень востребовано в современном мире.

Задачи:

- создать условия для обеспечения охраны здоровья обучающихся, их полноценного физического развития и формирования здорового образа жизни;
- организовать систему профилактической работы по предотвращению роста заболеваемости учащихся школы, повышению уровня физического, а отсюда — психического и социального здоровья школьников, обучению их нормам здорового образа жизни, развитию, формированию и совершенствованию двигательных навыков учащихся;
- популяризация преимуществ здорового образа жизни;
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- профилактика вредных привычек;
- воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться;
- заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

## **2. Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР (вариант 7.2 )**

Для обучающихся с ЗПР, осваивающих АООП НОО (вариант 7.2), характерны следующие специфические образовательные потребности:

- адаптация основной общеобразовательной программы начального общего образования с учетом необходимости коррекции психофизического развития;
- обеспечение особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);

— комплексное сопровождение, гарантирующее получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальной психокоррекционной помощи, направленной на компенсацию дефицитов эмоционального развития, формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;

— организация процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР с учетом темпа учебной работы («пошаговом» предъявлении материала, дозированной помощи взрослого, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

— учет актуальных и потенциальных познавательных возможностей, обеспечение индивидуального темпа обучения и продвижения в образовательном пространстве для разных категорий обучающихся с ЗПР;

— профилактика и коррекция социокультурной и школьной дезадаптации;

— постоянный (пошаговый) мониторинг результативности образования и сформированности социальной компетенции обучающихся, уровня и динамики психофизического развития;

— обеспечение непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося с ЗПР, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;

— постоянное стимулирование познавательной активности, побуждение интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;

— постоянная помощь в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;

— специальное обучение «переносу» сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

— постоянная актуализация знаний, умений и одобряемых обществом норм поведения;

— использование преимущественно позитивных средств стимуляции деятельности и поведения;

— развитие и отработка средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), формирование навыков социально одобряемого поведения;

— специальная психокоррекционная помощь, направленная на формирование способности к самостоятельной организации собственной деятельности и осознанию возникающих трудностей, формирование умения запрашивать и использовать помощь взрослого;

— обеспечение взаимодействия семьи и образовательной организации (сотрудничество с родителями, активизация ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

**К специальным педагогическим условиям реализации данной программы относятся:**

- учет особенностей психофизического состояния обучающегося;
- обучение в процессе деятельности всех видов - игровой, трудовой, предметно- практической, учебной, путем изменения способов подачи информации, особой методики предъявления учебных заданий;
- возможность организации короткого перерыва (10-15 мин) при нарастании в поведении ребенка проявлений утомления, истощения;
- обеспечение обучающемуся успеха в различных видах деятельности с целью предупреждения негативного отношения к учебе, ситуации школьного обучения в целом, повышения мотивации к школьному обучению;
- исключение негативных реакций со стороны педагога, недопустимость ситуаций, приводящих к эмоциональному травмированию ребенка.

Вариант 7.2 предполагает, что обучающийся с ЗПР получает образование, полностью соответствующее по итоговым достижениям к моменту завершения обучения образованию обучающихся, не имеющих ограничений по возможностям здоровья, в пролонгированные сроки обучения (1 - 4 классы).

Коррекционная работа осуществляется в ходе всего учебно-воспитательного процесса.

Изучение программного материала должно обеспечить не только усвоение определенных предметных знаний, умений и навыков, но и совершенствование моторных функций, развитие слухового, зрительного и тактильного восприятия; развитие речи и графических навыков.

Для усиления коррекционно-развивающей направленности курса в программу широко включены предметно-практическая деятельность учащихся, наглядно-иллюстративный материал.

Коррекционно-развивающее значение заключается в тесной связи с формированием жизненной компетенции, которая способствует формированию у школьников умений работать с различными информационными источниками, а именно: учит обобщать материал, рассуждать, обоснованно делать выводы, доказывать и т.д.

Ребенок овладевает практическими навыками поиска информации, овладевает навыками чтения информации, использовать информацию для принятия решений.

Формы работы, которые используются на занятиях:

- беседа,
- практическая работа,
- акции.

К реализации рабочей программы для обучающихся с ЗПР могут быть привлечены учителя-логопеды, педагоги-психологи.

Программа носит модульный характер. Каждый модуль разработан для определенной возрастной группы.

### 3. Общая характеристика курса внеурочной деятельности

В содержании Программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закалывания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа состоит из четырёх частей:

– Первый год обучения «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

– Второй год обучения «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закалывающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

– Третий год обучения «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

– Четвёртый год обучения «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.

Содержание отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной Программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Актуальность программы определена требованиями к результатам основной образовательной программы начального общего образования ФГОС. Сегодня сохранение и укрепление здоровья детей — одна из главных стратегических задач развития страны. Она регламентируется и обеспечивается такими нормативно-правовыми документами, как Закон РФ «Об образовании», «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»; а также Указами Президента России «О неотложных мерах по обеспечению здоровья населения Российской Федерации», «Об утверждении основных направлений государственной социальной политики по улучшению положения детей в Российской Федерации». Работа в этом направлении начинается на

начальных этапах обучения и воспитания (в детских дошкольных учреждениях и начальной школе), продолжается в средней школе, а в дальнейшем сопровождает человека всю жизнь.

Новизна заключается в том, что игровые формы, связанные с физическим компонентом совмещаются со знакомством обучающихся с национальным колоритом народов России, позволяют решить целый комплекс вопросов в работе с детьми, удовлетворить их потребность в движении, научить владеть своим телом, развивать не только физические, но и умственные, творческие способности. Эмоциональный подъем во время игры создаёт у детей повышенный тонус всего организма. В целях наиболее эффективного выявления и использования ресурсов игры широко применяются подвижные игры и эстафеты. Подвижные игры и эстафеты, в которых участвует весь коллектив, несут в себе большой эмоциональный заряд, а это способствует более полноценному отдыху. Данные игры проводятся как на свежем воздухе, так и в спортзале.

Ценностными ориентирами содержания данной рабочей программы являются:

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- формирование физических, интеллектуальных умений, связанных с выбором алгоритма действия,
- развитие познавательной активности и самостоятельности обучающихся;
- привлечение обучающихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

В связи с этим её можно использовать как развивающий модуль к базисному учебному плану. Программа может также послужить основой для проведения кружковых занятий. При этом отдельные разделы программы можно рассматривать как независимую образовательную единицу и заниматься только в его рамках.

#### **4. Описание места курса внеурочной деятельности**

На изучение тем по курсу внеурочной деятельности «Здоровейка» отводится: в 1-ом классе 33 часа в год. В 2023-2024 учебном году – 34 часа.

#### **5. Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

##### **Личностные, метапредметные, предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности**

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 образовательной организации предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты — развитие адекватных представлений о собственных возможностях и ограничениях, о насущно необходимом жизнеобеспечении;

- ✓ овладение социально-бытовыми умениями, используемыми в повседневной жизни;

сформированность установки на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

метапредметные результаты — умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способность конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

- ✓ освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- ✓ готовность слушать собеседника и вести диалог, признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою, излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения в оценке данных;

- ✓ готовность конструктивно решать конфликты посредством учета интересов стороны сотрудничества;

- ✓ умение определять общую цель и пути её достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- ✓ умение организовывать и поддерживать коммуникативную ситуацию сотрудничества, адекватно воспринимать и отражать содержание и условия деятельности;

- ✓ владение начальными сведениями о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений действительности (природных, социальных, культурных, технических и др.) в соответствии с содержанием конкретного учебного предмета;

- ✓ владение базовыми предметными и межпредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами;

предметные результаты:

- ✓ овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.);

- ✓ формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья (рост, масса тела и другие), показателей развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости);

- ✓ представления о собственном теле, о своих физических возможностях и ограничениях; умение устанавливать связь телесного самочувствия с физической нагрузкой (усталость и болевые ощущения в мышцах после физических упражнений); сформированность понятия о тренировке тела; овладение основными параметрами движений (объем, точность, сила, координация, пространственная организация) в соответствии с физическими возможностями; сформированность навыков полного смешанно-диафрагмального дыхания с активизацией мышц брюшного пресса во время вдоха и выдоха в процессе выполнения физических упражнений;

- ✓ ориентация в понятиях "режим дня" и "здоровый образ жизни"; знание о роли и значении режима дня в сохранении и укреплении здоровья; умение соблюдать правила личной гигиены; умение дозировать физическую нагрузку в соответствии с индивидуальными особенностями организма; овладение комплексами физических упражнений, рекомендованных по состоянию здоровья;
- ✓ интерес к определенным (доступным) видам физкультурно-спортивной деятельности: плавание, ходьба на лыжах, езда на велосипеде, спортивные игры, туризм и другие; овладение спортивными умениями, доступными по состоянию здоровья (плавание, ходьба на лыжах и пр.); умение радоваться достигнутым результатам, получать удовольствие от занятий физической культурой.

Личностными результатами изучения курса является формирование умений: следующих  
й: 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 изучения курса являются формирование следующих универсальных учебных действий.

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- 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 дополнительную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы.
- 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 (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные результаты программы:

– 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 будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по

спортивно-оздоровительному направлению «Страна Здоровья»

обучающиеся должны знать:

– основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

– особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

– особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

– основы рационального питания;

– правила оказания первой помощи;

– способы сохранения и укрепление здоровья;

– основы развития познавательной сферы;

– свои права и права других людей;

– соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

– влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

– значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

– знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по

спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка»

обучающиеся должны уметь:

– составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

– выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

– различать «полезные» и «вредные» продукты;

– использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;

– определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

– заботиться о своем здоровье;

– находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя,

наркотиков, сигарет;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации Программы у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание Программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

## **6. Содержание курса внеурочной деятельности**

### **Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».**

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

1 класс 4 часа

Тема 1 Дорога к доброму здоровью

Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке

Тема 3 В гостях у Мойдодыра, Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»

Тема 4 Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль-праздник)

### **Раздел 2. Питание и здоровье**

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.

1 класс – 5 часов

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. Как и чем мы питаемся  
Тема 5 Красный, жёлтый, зелёный (Текущий контроль знаний- викторина)

### Раздел 3. Моё здоровье в моих руках

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.

1 класс (7 часов)

- Тема 1 Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим  
Тема 2. Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим  
Тема 3 Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»  
Тема 4 Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»  
Тема 5 Как обезопасить свою жизнь  
Тема 6 День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»  
Тема 7 В здоровом теле здоровый дух Текущий контроль знаний(Викторина)

### Раздел 4. Я в школе и дома

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.

1 класс (6 часов)

- Тема 1 Мой внешний вид – залог здоровья.  
Тема 2 Зрение – это сила  
Тема 3 Осанка – это красиво  
Тема 4 Весёлые переменки  
Тема 5 Здоровье и домашние задания  
Тема 6 Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим  
Текущий контроль знаний.

### Раздел 5. Чтоб забыть про докторов

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

1 класс (4 часа)

- Тема 1. Хочу остаться здоровым  
Тема 2. Вкусные и полезные вкусности  
Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть»  
Тема 4. «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Текущий контроль знаний - круглый стол.

### Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение

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.

1 класс (3 часа)

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

Тема 2. Вредные и полезные привычки.

Тема 3. Я б в спасатели пошел” Текущий контроль знаний - ролевая игра

#### Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

1 класс (4 часа)

Тема 1 Опасности летом (просмотр видео фильма)

Тема 2. Первая доврачебная помощь

Тема 3. Вредные и полезные растения.

Тема 4. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»

## 7. Тематическое планирование курса внеурочной деятельности

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
<b><i>Введение «Вот мы и в школе». ( 4 часа)</i></b>		
1	Дорога к доброму здоровью	1
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1
3	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1
<b><i>Питание и здоровье (5 часов)</i></b>		
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1
6	Культура питания. Приглашаем к чаю	1
7	Ю.Тувим «Овощи». Кукольный театр «Умеем ли мы правильно питаться»	1
8	Как и чем мы питаемся	1
9	Красный, жёлтый, зелёный	1
<b><i>Моё здоровье в моих руках( 7 часов)</i></b>		
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1
11	Полезные и вредные продукты	1
12	Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк»	1
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1
14	Как обезопасить свою жизнь	1
15	День здоровья. «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	1
16	В здоровом теле здоровый дух	1
<b><i>Я в школе и дома ( 6 часов)</i></b>		
17	Мой внешний вид – залог здоровья	1
18	Зрение – это сила	1
19	Осанка – это красиво	1
20	Весёлые переменки	1
21	Здоровье и домашние задания	1
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим.	1
<b><i>Чтоб забыть про докторов ( 4 часа)</i></b>		
23	“Хочу остаться здоровым”.	1
24	Вкусные и полезные вкусоности	1
25	День здоровья. «Как хорошо здоровым быть»	1
26	Как сохранять и укреплять свое здоровье	1
<b><i>Я и моё ближайшее окружение( 3 часа)</i></b>		
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1
28	Вредные и полезные привычки	1
29	Я б в спасатели пошел	1

<i>«Вот и стали мы на год взрослей» ( 3 часа)</i>		
30	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1
31	Первая доврачебная помощь	1
32	Вредные и полезные растения.	1
33	Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1
34	Резервное время.	1

## 8. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение курса внеурочной деятельности

1. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников: методический конструктор: пособие для учителя / Д.В.Григорьев, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2010.- 223с. – (Стандарты второго поколения).
2. Оценка достижения планируемых результатов в начальной школе: система заданий. В 2- х ч./ М.Ю.Демидова; под ред. Г.С.Ковалевой, О.Б.Логиновой. – 2 –е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 215 с. – (стандарты второго поколения).
3. Как проектировать универсальные учебные действия в начальной школе: от действия к мысли: пособие для учителя/ А.Г.Асмолов; под ред. А.Г.Асмолова. – 2 – е изд. – М.: Просвещение, 2010. – 152 с. – (Стандарты второго поколения).
4. Ерхова Н.В., Щербакова Л.Н., Постникова ЕА. Береги здоровье смолоду. Предметно- наглядный комплекс. — М.: Планетариум. 2010.
5. Ерхова Н.В., Климович В.Ю. День здоровья. Профилактика употребления ПАВ. Электронное наглядное пособие. — М.: Планетариум. 2010.
6. Климович В.Ю., Ерхова Н.В. Детство без алкоголя. Комбинативное пособие. — М.:Планетариум. 2010.
7. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана- граф». 2002.- 205 с.
8. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса  
// Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
9. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.  
ЭОР (электронные образовательные ресурсы)

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
Российское образование	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
Российский образовательный портал	<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>
ИКТ в образовании	<a href="http://www.ict.edu.ru">http://www.ict.edu.ru</a>
Российский портал открытого образования	<a href="http://www.openet.edu.ru">http://www.openet.edu.ru</a>
Ресурсы для открытой мультимедиа среды	<a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a>

### ЭОР (электронные образовательные ресурсы)

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов	<a href="http://school-collection.edu.ru/">http://school-collection.edu.ru/</a>
Российское образование	<a href="http://www.edu.ru">http://www.edu.ru</a>
Российский образовательный портал	<a href="http://www.school.edu.ru">http://www.school.edu.ru</a>
ИКТ в образовании	<a href="http://www.ict.edu.ru">http://www.ict.edu.ru</a>
Российский портал открытого образования	<a href="http://www.openet.edu.ru">http://www.openet.edu.ru</a>
Ресурсы для открытой мультимедиа среды	<a href="http://fcior.edu.ru">http://fcior.edu.ru</a>

Республика Беларусь, Минский район, г. Минск	www.minsk.gov.by
Министерство образования и науки Республики Беларусь	www.minedu.gov.by
Министерство культуры Республики Беларусь	www.mincult.gov.by
Министерство здравоохранения Республики Беларусь	www.minszch.gov.by
Министерство труда и социальной защиты населения Республики Беларусь	www.minsot.gov.by

ЖУ (Средняя общеобразовательная школа №53)

Республика Беларусь, Минский район, г. Минск	www.minsk.gov.by
Министерство образования и науки Республики Беларусь	www.minedu.gov.by
Министерство культуры Республики Беларусь	www.mincult.gov.by
Министерство здравоохранения Республики Беларусь	www.minszch.gov.by
Министерство труда и социальной защиты населения Республики Беларусь	www.minsot.gov.by

ЖУ (Средняя общеобразовательная школа №53)

В настоящем документе, пронумеровано, скреплено печатью  
 Директор «Средняя общеобразовательная школа №53»  
 2022 г. Селкина Т.А.

