Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа № 6»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ПРИНЯТО решением педагогического совета МБОУ «ООШ №6»  протокол от 29.08.2016 г. № 14 |  | УТВЕРЖДЕНО  приказом МБОУ «ООШ №6»  от 31.08. 2016 г. № 76/2 |

**рабочая программа**

по курсу внеурочной деятельности

**«Здоровячок»**

для 1 – 4 классов

(приложение к ООП НОО)

составитель:

учитель начальных классов

Седова Н.А.

**I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровячок»**

**Личностные результаты** освоения основной образовательной программы начального общего образования отражают:

1) формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы;

2) овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;

3) формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

4) развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;

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

**Метапредметные результаты** освоения основной образовательной программы начального общего образования:

1) овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи познавательной деятельности, поиска средств ее осуществления;

2) формирование умения планировать, контролировать и оценивать познавательные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

3) освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;

4) использование различных способов поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями курса внеурочной деятельности.

5) готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

6) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

7) готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

**Регулятивные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* принимать и сохранять познавательную задачу;
* учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом познавательном материале в сотрудничестве с учителем;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
* учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
* осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
* различать способ и результат действия.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* в сотрудничестве с учителем ставить новые познавательные задачи;
* преобразовывать практическую задачу в познавательную;
* осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания.

**Познавательные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* осуществлять поиск необходимой информации для выполнения заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве сети Интернет;
* строить сообщения в устной и письменной форме;
* осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
* устанавливать причинно­следственные связи в изучаемом круге явлений;
* устанавливать аналогии.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
* осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
* осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий.

**Коммуникативные универсальные учебные действия**

**Выпускник научится:**

* адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой коммуникации, используя в том числе средства и инструменты ИКТ;
* допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
* учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
* строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
* задавать вопросы;
* контролировать действия партнера;
* использовать речь для регуляции своего действия;
* адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание, владеть диалогической формой речи.

**Выпускник получит возможность научиться:**

* учитывать и координировать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной;
* учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
* понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
* аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;
* продуктивно содействовать разрешению конфликтов на основе учета интересов и позиций всех участников;
* с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
* задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером;
* осуществлять взаимный контроль и оказывать в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;

- адекватно использовать речевые средства для эффективного решения разнообразных коммуникативных задач, планирования и регуляции.

**II.Содержание курса внеурочной деятельности «Здоровячок» с указанием форм организации и видов деятельности.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» 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.

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 закаливания 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок», 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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» 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, понятиеоб 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.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

**Формы занятий и основные виды деятельности учащихся**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Формы проведения занятия** | **Виды деятельности** | **Тематика** |
| Игры | Игровая, спортивно-оздоровительная, поз-навательная | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим.  “Я б в спасатели пошел”  «Остров здоровья»  «Состояние экологии и её влияние на организм человека» |
| Беседы | Проблемно-ценностное общение | Полезные и вредные продукты.  Гигиена правильной осанки.  «Доброречие»  Мой внешний вид –залог здоровья.  Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.  Мода и школьные будни.  Как защититься от простуды и гриппа. |
| Тесты и анкетирова-ние | Проблемно-ценностное общение, познавательная деятельность, спортивно-оздоровительная деятельность | Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?»  Чему мы научились и чего достигли«Что мы знаем о здоровье»  «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»  «Мои отношения к одноклассникам»  «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» |
| Круглые столы | Проблемно-ценностное общение | «Как сохранять и укреплять свое здоровье»  Мир моих увлечений. |
| Школьные конферен-ции | Проблемно-ценностное общение | В мире интересного |
| Просмотр тематичес-ких видеофильмов | Проблемно-ценностное общение | «Как сохранить и укрепить зрение»  «Быстрое развитие памяти»  «Человек»  «Мышление и мы»  Клещевой энцефалит  Вредные и полезные растения. |
| Экскурсии | Проблемно-ценностное общение | «Сезонные изменения и как их принимает человек»  «Природа – источник здоровья»  «У природы нет плохой погоды» |
| Дни здоровья, спор-тивные мероприятия | Спортивно-оздоровительная деятельность | «Дальше, быстрее, выше»  «Хочу остаться здоровым»  «За здоровый образ жизни» |
| Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочи-нений, выпуск газет, листовок | Художественное творчество,познава-тельная, проблемно-ценностное общение | В здоровом теле здоровый дух  «Моё настроение»  Вредные и полезные растения.  Выставка рисунков.  «Какие чувства вызвала музыка»  «Продукты для здоровья»  «Мы за здоровый образ жизни»  «Нет курению!»  Выпуск плакатов «Продукты для здоровья» |
| Решение ситуацион-ных задач | Проблемно-ценностное общение | Культура питания.  Этикет.  Лесная аптека на службе человека  Вредные привычки |
| Театрализованные представления | Досугово-развлека-тельная деятельность | Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»  Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»  Спектакль С. Преображенский «Капризка»  Спектакль «Спеши делать добро» |
| Участие в городских конкурсах «Разговор о правильном пита-нии» | Проблемно-ценностное общение | «Разговор о правильном питании»  «Вкусные и полезные вкусности»  «Хлеб всему голова»  «Что даёт нам море» |

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

**III.Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.**

**1 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название раздела** | **Кол-во часов** |
|
| Введение «Вот мы и в школе». | 4 |
| Питание и здоровье | 5 |
| Моё здоровье в моих руках | 7 |
| Я в школе и дома | 6 |
| Чтоб забыть про докторов | 4 |
| Я и моё ближайшее окружение | 3 |
| «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 |
| Итого: | 33 |

**2 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название раздела** | **Кол-во часов** |
|
| Введение «Вот мы и в школе». | 4 |
| Питание и здоровье | 5 |
| Моё здоровье в моих руках | 7 |
| Я в школе и дома | 6 |
| Чтоб забыть про докторов | 4 |
| Я и моё ближайшее окружение | 4 |
| «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 |
| Итого: | 34 |

**3 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название раздела** | **Кол-во часов** |
|
| Введение «Вот мы и в школе». | 4 |
| Питание и здоровье | 5 |
| Моё здоровье в моих руках | 7 |
| Я в школе и дома | 6 |
| Чтоб забыть про докторов | 4 |
| Я и моё ближайшее окружение | 4 |
| «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 |
| Итого: | 34 |

**4 класс**

|  |  |
| --- | --- |
| **Название раздела** | **Кол-во часов** |
|
| Введение «Вот мы и в школе». | 4 |
| Питание и здоровье | 5 |
| Моё здоровье в моих руках | 7 |
| Я в школе и дома | 6 |
| Чтоб забыть про докторов | 4 |
| Я и моё ближайшее окружение | 4 |
| «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 |
| Итого: | 34 |