

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа Тольятти «Школа № 28 имени В.В. Каданникова»**

«Рассмотрено»

На заседании методического объединения

Учителей начальных классов

Протокол № 1

от «29» августа 2025 г.

Руководитель методического объединения

/Ю.С.Лим_/

«Утверждаю»

Директор МБУ «Школа № 28»

А.В.Маряшова

Приказ № 170-ОД

«29» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

для кружка «Здоровейка»

для начального общего образования

Составили: *учителя начальных классов*

Подольская Л.А.

Мазурайтис Н.Л.

Осадчая Н.Н.

Иванова М.Д.

Стоянова М.И.

Лим Ю.С.

Мурзакова А.Ю.

Ефимова Н.А.

Тольятти

2025г.

В результате изучения курса выпускники заложат фундамент своей экологической и культурологической грамотности, получат возможность научиться соблюдать правила поведения в мире природы и людей, правила здорового образа жизни, освоят элементарные нормы адекватного природо- и культуросообразного поведения в окружающей природной и социальной среде.

Выпускник научится:

- понимать значение нравственных норм и ценностей для достойной жизни личности, семьи, общества;
- поступать в соответствии с нравственными принципами, основанными на свободе совести и вероисповедания, духовных традициях народов России, общепринятых в российском обществе нравственных нормах и ценностях;
- осознавать ценность человеческой жизни, необходимость стремления к нравственному совершенствованию и духовному развитию;
- оценивать характер взаимоотношений людей в различных социальных группах (семья, группа сверстников, этнос), в том числе с позиции развития этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания чувств других людей и сопереживания им;
- использовать различные справочные издания (словари, энциклопедии) и детскую литературу о человеке и обществе с целью поиска информации, ответов на вопросы, объяснений, для создания собственных устных или письменных высказываний.

Выпускник получит возможность научиться:

- *осознавать свою неразрывную связь с разнообразными окружающими социальными группами;*
- *наблюдать и описывать проявления богатства внутреннего мира человека в его созидательной деятельности на благо семьи, в интересах образовательной организации, социума, этноса, страны;*
- *проявлять уважение и готовность выполнять совместно установленные договорённости и правила, в том числе правила общения со взрослыми и сверстниками в официальной обстановке; участвовать в коллективной коммуникативной деятельности в информационной образовательной среде;*
- *определять общую цель в совместной деятельности и пути её достижения; договариваться о распределении функций и ролей; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности; адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.*

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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, подчеркивая 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 «Здоровейка», 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 «Здоровейка» 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, понятие об 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.

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» обучающиеся смогут узнать:

- 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.

Получат возможность научиться:

- 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 внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной 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.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ урока п/п	№ урока по теме	Тема урока	Кол- во часов
2 класс (34 часа)			
Введение «Вот мы и в школе» - 4 часа			
1	1	Что мы знаем о ЗОЖ.	1
2	2	По стране «Здоровейка».	1
3	3	В гостях у Мойдодыра.	1
4	4	Я хозяин своего здоровья.	1
Питание и здоровье - 5 часов			
5	1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1
6	2	Культура питания. Этикет.	1
7	3	Спектакль «Я выбираю кашу».	1
8	4	«Что даёт нам море».	1
9	5	Светофор здорового питания.	1
Моё здоровье в моих руках - 7 часов			
10	1	Сон и его значение для здоровья человека.	1
11	2	Закаливание в домашних условиях.	1
12	3	День здоровья «Будьте здоровы».	1
13	4	Иммунитет.	1
14	5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1
15	6	Спорт в жизни ребёнка.	1
16	7	Слагаемые здоровья.	1
Я в школе и дома-6 часов			
17	1	Я и мои одноклассники.	1
18	2	Почему устают глаза?	1
19	3	Гигиена позвоночника. Сколиоз.	1
20	4	Шалости и травмы особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника.	1
21	5	«Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление.	1
22	6	КВН «Умники и умницы».	1

Чтоб забыть про докторов-4 часа			
23	1	С. Преображенский «Огородники».	1
24	2	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков).	1
25	3	День здоровья «Самый здоровый класс».	1
26	4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности.	1
Я и моё ближайшее окружение - 4 часа			
27	1	Мир эмоций и чувств.	1
28	2	Вредные привычки.	1
29	3	«Веснянка».	1
30	4	В мире интересного.	1
«Вот и стали мы на год взрослей» - 4 часа			
31	1	Я и опасность.	1
32	2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А. Колобова «Красивые грибы».	1
33	3	Первая помощь при отравлении.	1
34	4	Наши успехи и достижения.	1
3 класс (34 часа)			
Введение «Вот мы и в школе» - 4 часа			
1	1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1
2	2	Личная гигиена.	1
3	3	В гостях у Мойдодыра.	1
4	4	«Остров здоровья».	1
Питание и здоровье - 5 часов			
5	1	Игра «Смак».	1
6	2	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья.	1
7	3	Вредные микробы.	1
8	4	Что такое здоровая пища и как её приготовить.	1
9	5	«Чудесный сундучок».	1
Моё здоровье в моих руках - 7 часов			
10	1	Труд и здоровье.	1
11	2	Наш мозг и его волшебные действия.	1
12	3	День здоровья «Хочу остаться здоровым».	1
13	4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1

14	5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1
15	6	Экскурсия «Природа – источник здоровья».	1
16	7	«Моё здоровье в моих руках».	1
Я в школе и дома – 6 часов			
17	1	Мой внешний вид – залог здоровья.	1
18	2	«Доборечие».	1
19	3	Спектакль С. Преображенский «Капризка».	1
20	4	«Бесценный дар - зрение».	1
21	5	Гигиена правильной осанки.	1
22	6	«Спасатели, вперёд!»	1
Чтоб забыть про докторов – 4 часа			
23	1	Шарль Перро «Красная шапочка».	1
24	2	Движение это жизнь.	1
25	3	День здоровья «Дальше, быстрее, выше».	1
26	4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусоности.	1
Я и моё ближайшее окружение - 4 часа			
27	1	Мир моих увлечений.	1
28	2	Вредные привычки и их профилактика.	1
29	3	Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкина «Сказка о рыбаке и рыбке».	1
30	4	В мире интересного.	1
«Вот и стали мы на год взрослей» - 4 часа			
31	1	Я и опасность.	1
32	2	Лесная аптека на службе человека.	1
33	3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду».	1
34	4	Чему мы научились и чего достигли.	1
4 класс (34 часа)			
Введение «Вот мы и в школе» - 4 часа			
1	1	«Здоровье и здоровый образ жизни».	1
2	2	Правила личной гигиены.	1
3	3	Физическая активность и здоровье.	1
4	4	Как познать себя.	1
Питание и здоровье - 5 часов			

5	1	Питание - необходимое условие для жизни человека.	1
6	2	Здоровая пища для всей семьи.	1
7	3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	1
8	4	Секреты здорового питания. Рацион питания.	1
9	5	«Богатырская силушка».	1
Моё здоровье в моих руках – 7 часов			
10	1	Труд и здоровье.	1
11	2	Наш мозг и его волшебные действия.	1
12	3	День здоровья «Хочу остаться здоровым».	1
13	4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1
14	5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1
15	6	Экскурсия «Природа – источник здоровья».	1
16	7	«Моё здоровье в моих руках».	1
Я в школе и дома - 6 часов			
17	1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».	1
18	2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1
19	3	Кукольный спектакль «Спеши делать добро».	1
20	4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1
21	5	Мода и школьные будни.	1
22	6	Делу время , потехе час.	1
Чтоб забыть про докторов - 4 часа			
23	1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.	1
24	2	День здоровья «За здоровый образ жизни».	1
25	3	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники».	1
26	4	«Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные вкусы.	1
Я и моё ближайшее окружение - 4 часа			
27	1	Размышление о жизненном опыте.	1
28	2	Вредные привычки и их профилактика.	1
29	3	Школа и моё настроение.	1
30	4	В мире интересного.	1
«Вот и стали мы на год взрослей» - 4 часа			

31	1	Я и опасность.	1
32	2	Игра «Мой горизонт».	1
33	3	Гордо реет флаг здоровья.	1
34	4	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».	1