

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Замелетеновская средняя общеобразовательная школа»
Любинского муниципального района
Омской области

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Шевцова Н.И.

Приказ №124 от «09» августа 2024 г.

**Рабочая программа
по внеурочной деятельности
«Уроки здоровья»
(спортивно-оздоровительное направление)**

Возрастной состав обучающихся: обучающиеся 1 класс
Продолжительность обучения: 9 часов

Составитель программы:
Мыльникова Татьяна Владимировна
Учитель начальных классов
Первая квалификационная категория

Замелетеновка – 2024 г.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- развитие интеллектуальных и творческих способностей, дающих возможность выражать своё отношение к своему здоровью различными средствами;
- воспитание ответственного отношения к здоровью, осознание необходимости сохранения и бережного отношения к здоровью;
- формирование мотивации дальнейшего изучения своего организма.

Метапредметные :

- овладение элементами самостоятельной организации учебной деятельности, что включает в себя умение ставить цель и планировать личную учебную деятельность, оценивать собственный вклад в деятельность группы, проводить самооценку уровня личных учебных достижений;
- формулирование с помощью учителя цели учебного исследования (опыта, наблюдения), составление плана, фиксирование результатов, использование простых измерительных приборов, формулировка выводов по результатам исследования;
- формирование приёмов работы с информацией, представленной в различной знаковой форме – в виде таблиц, диаграмм, графиков, рисунков и др.;
- развитие коммуникативных умений и овладение опытом межличностной коммуникации, корректное ведение диалога и участие в дискуссии, а также участие в работе группы в соответствии с обозначенной ролью.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

| № п/п | Тема | Дидактические единицы | Форма организации (деятельностные) | Виды деятельности детей |
|-------|---------------|---|------------------------------------|---|
| 1 | Дружи с водой | Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи | Игровое занятие, групповая | Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. |

| | | | | |
|---|-------------------------|--|--|---|
| | | словечко». Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». | | Творческая работа. |
| 2 | Забота о глазах | Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению. | Игра/ групповая | Заучивание слов. Проведение опытов. |
| 3 | Уход за ушами | Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха. | Практическое занятие/ групповая | Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. |
| 4 | Уход за зубами | Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование. | Практическое занятие/ групповая | Слушание объяснений учителя. Творческое рисование. |
| 5 | Уход за руками и ногами | Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа. | Практическое занятие, учебная игра/парная | Разгадывание загадок, объяснение пословиц. Практическая работа в парах. |
| 6 | Забота о коже | Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей. | Практическое занятие, учебная игра/групповая | Проведение опытов. Повторение правил ухода за кожей |
| 7 | Как следует питаться | Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по | Практическое занятие, учебная игра/групповая | Повторение правил здоровья. Заучивание слов. |

| | | | | |
|---|------------------------------|--|--|--|
| | | таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку». | | Работа по таблице «Органы пищеварения». |
| 8 | Как сделать сон полезным? | Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо». | Игра/ групповая | Повторение правил здоровья. Участие в играх |
| 9 | Доктора природы (обобщающие) | Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе. | Практическое занятие, учебная игра/групповая | Участие в играх. Повторение правил здоровья. Составление памятки |

3. Тематическое планирование

| № п/п | Тема | Количество часов |
|-------|-------------------------|------------------|
| 1 | Дружи с водой | 1 |
| 2 | Забота о глазах | 1 |
| 3 | Уход за ушами | 1 |
| 4 | Уход за зубами | 1 |
| 5 | Уход за руками и ногами | 1 |
| 6 | Забота о коже | 1 |

| | | |
|---|---------------------------------|----------|
| 7 | Как следует питаться | 1 |
| 8 | Как сделать сон полезным? | 1 |
| 9 | Доктора природы (обобщающие) | 1 |
| | Итого: | 9 |