

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение городского округа Тольятти  
«Гимназия № 39 имени Героя Советского Союза Василия Филипповича  
Маргелова»  
(МБУ «Гимназия № 39»)**

**ПРИНЯТО**

Педагогическим советом  
Протокол № 7  
от 14.06.2022г.



**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
МБУ «Гимназия №39»  
Т.Л. Терлецкая

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«ЗДОРОВЫЙ РЕБЕНОК – УСПЕШНЫЙ РЕБЕНОК»  
1 КЛАСС – ДИНАМИЧЕСКАЯ ПАУЗА**

Авторы-составители:  
учителя начальных классов

Тольятти  
2022

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Актуальность программы курса внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок» заключается в том, что у физически здоровых детей есть высокая потребность в двигательной активности.

Форма организации курса «Здоровый ребенок – успешный ребенок» - спортивная игра, что позволяет объединить детей на основе интереса к подвижным играм.

Программа курса построена таким образом, что обучающиеся реализуют потребность в двигательной активности при разнообразной физической деятельности, укрепляют и сохраняют свое здоровье при постепенном усилении физической и мышечной нагрузки.

**Цель курса** внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок»: снятие утомляемости и повышение умственной работоспособности.

Для реализации поставленной цели курс решает следующие **задачи**:

- комфортная адаптация первоклассников в школе;
- устранение мышечной скованности;
- удовлетворение суточной потребности в физической нагрузке;
- формирование установок здорового образа жизни;
- укрепление и развитие дыхательного аппарата и организма детей;
- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств и повышения функциональных возможностей жизнеобеспечивающих систем организма;
- совершенствование жизненно важных навыков и умений посредством обучения подвижным играм и физическим упражнениям;
- формирование общих представлений о режиме двигательной активности, его значении в жизни человека, роли в укреплении здоровья;
- воспитание и формирование лидерских качеств личности, способной взаимодействовать в команде;
- развитие интереса к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижным играм, формам активного отдыха и досуга.

В основе программы курса внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок» лежат ценностные ориентиры, достижение которых определяется воспитательными результатами. Программа курса обеспечивает достижение воспитательных результатов первого, второго и третьего уровней.

Курс внеурочной деятельности «Здоровый ребенок – успешный ребенок» предназначен для обучающихся 1-х классов, рассчитан на 1 год обучения (66 часов в год), 2 часа в неделю в течение всего учебного года. Процент пассивности (число аудиторных занятий) составляет 0%. Занятия проводятся на улице на спортивной площадке или в спортивном зале (при плохих погодных условиях).

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

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

- 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** программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

- Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учиться высказывать своё предположение (версию), учиться 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 занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры...)

**Познавательные УУД:**

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- 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).

**Коммуникативные УУД:**

- Уметь 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.
- Привлечение родителей к совместной деятельности.

**Предметные результаты программы внеурочной деятельности:**

- **осознание 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.
- **уметь систематически наблюдать:** за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях. Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности:

- 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;
- оказывать посильную первую медицинскую помощь;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- стараться адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часов в неделю, 66 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

#### **Формы учета для контроля и оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности 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.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения учащихся в здоровые сберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Компетенции результатов освоения программы внеурочной деятельности будут происходить путем контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, участие в соревнованиях, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета компетенции для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

### **СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ С УКАЗАНИЕМ ФОРМ ОРГАНИЗАЦИИ И ВИДОВ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

#### **Раздел 1. Введение в курс.**

Что такое валеология? Зачем она нужна младшему школьнику? Просмотр презентации проекта «Формирование ЗОЖ в классе».

Оборудование: компьютер, экран, мультимедийный проектор.

#### **Раздел 2. Я познаю себя**

Внешнее строение человека. Части тела.

Оборудование: скелет человека, таблицы.

Знакомство с внутренним строением человека.

Оборудование: муляжи, таблицы.

Рост, вес ребёнка в периоды школьной жизни.

Оборудование: напольные весы, ростомер.

#### **Раздел 3. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!**

Дневник Здоровья. Правила ведения Дневника Здоровья.

Оборудование: Личный Дневник Здоровья.

Весёлые перемены. Двигательная активность и гиподинамия. Я люблю поиграть.

Разучивание и организация совместных игр для мальчиков и девочек.

Оборудование: прыгалки, спортивные обручи, мячи, кегли.

Инфекционные заболевания. Польза и вред лекарственных препаратов. Просмотр презентации «Лекарственные растения». Оборудование: компьютер, экран, мультимедийный проектор.

Дневной сон – полезен и необходим первоклассникам. Сколько надо спать? Как правильно спать? Какой должна быть постель?

Оборудование: спальный матрац, подушка, одеяло, спальные принадлежности.

Правильная осанка. Как следить за своей осанкой? Как сидеть при чтении и письме?

Разучивание комплекса лечебной гимнастики для сохранения осанки и укрепления мышц спины.

Оборудование: индивидуальные коврики, спортивные палки, спортивные мешочки с грузом, массажные коврики.

Забота о глазах. Почему болят глаза? Правила просмотра телевизора. Оценка остроты зрения у учащихся в медкабинете. Разучивание комплекса упражнений гимнастики для глаз.

Чтобы уши хорошо слышали...Правила ухода за ушами.

Оборудование: индивидуальные ватные палочки.

Артериальное давление младшего школьника. Измерение медсестрой давления учащихся в начале первого и в конце последнего уроков. Выводы.

Каждый знает, что режим, людям всем необходим! Закаляйся! Если хочешь быть здоров!

Обучение процедурам закаливания на примере отдельно взятой семьи с приглашением родителей учащихся.

Моя красивая улыбка. Профилактика кариеса. Сколько зубных щёток в вашей семье? Выбор зубной пасты. Конкурс рисунков «Красота здоровой улыбки». Заполняем дневник «Мои здоровые зубки».

Оборудование: индивидуальные зубные щётки, набор разных видов зубной пасты, муляж зуба или зубной челюсти, альбомы, краски, карандаши.

Экология и её влияние на здоровье детей и взрослых. Условия проживания в Чернобыльской зоне.

#### **Раздел 4. Как правильно питаться**

Скажи мне: чем ты питаешься, а я расскажу тебе о твоих болезнях. Зачем человек ест? Как происходит пищеварение?

Оборудование: таблицы, муляжи.

Роль витаминов в развитии организма младшего школьника. Режим питания. Конкурс рисунков «Где спрятались витамины?», конкурс меню «Полезный завтрак, обед и ужин».

Оборудование: альбомы, краски, кисти, карандаши.

Что такое пищевая аллергия? Какие овощи и фрукты лучше: с рынка или с грядки?

Экскурсия на пришкольный участок или показ презентации «Наш пришкольный участок»

Оборудование: компьютер, слайдовая презентация.

#### **Раздел 5. Я живу среди людей.**

Первоклассник в школе и дома. Учёба и труд – рядом идут. Чужих в дом не пускай, двери им не открывай.

Кого приносят в дом аисты? Зачем нужен папа? Что такое 7-Я?

Правила семейного общения. Кто в семье главный? Права и обязанности ребёнка в семье.

Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья».

В человеке должно быть всё прекрасно: и душа, и тело, и разум. Добро, зло, зависть, жадность. Вредные привычки. О хороших манерах в рисунках и примерах. Сценки из школьной жизни.

Оборудование: альбомы, краски, карандаши.

### **Раздел 6. Личная безопасность и профилактика травматизма**

Школьник и дорога. Помни это каждый сын, знай любой ребёнок! Твой безопасный маршрут.

Оборудование: дорожные знаки.

Бытовой травматизм. Первая помощь при ушибах и порезах, ожогах, укусов собаки т.д.

Оборудование: бинты, шины, медицинская аптечка.

Природу знай, люби и охраняй. Правила поведения в лесу, на водоёмах.

### **Раздел 7. Предупреждение употребления ПАВ.**

Алкоголь и курение - враги здорового образа жизни.

Мой папа не курит, а твой? Реклама и курение. Не пробовать, не начинать!

Оборудование: альбомы, краски, карандаши.

Почему люди употребляют ПАВ?

Создание проекта «Моё отношение к здоровью»

Оборудование: компьютер.

## **3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

1 класс

	Название модуля и занятий	Общее кол-во часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
1.	Введение	1	1	-
2.	Я познаю себя	5	1	4
3.	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	20	4	16
4.	Как правильно питаться	15	5	10
5.	Я живу среди людей	14	7	7
6.	Личная безопасность и профилактика травматизма	7	1	6
7.	Предупреждение употребления ПАВ	4	2	2
	<b>Итого</b>	<b>66</b>	<b>21</b>	<b>45</b>

№	Тема занятия	Кол-во часов	Теория	Практика
<b>Раздел 1. Введение в курс (1)</b>				
1	Введение. Что такое валеология?	1	1	
<b>Раздел 2. Я познаю себя (5)</b>				
2-3	Внешнее строение человека. Части тела.	2		2
4-5	Знакомство с внутренним строением человека.	2	1	1
6	Рост, вес ребёнка в периоды школьной жизни.	1		1
<b>Раздел 3. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть! (20)</b>				
7	Дневник Здоровья. Правила ведения Дневника Здоровья.	1	1	
8-9	Весёлые переменки. Двигательная активность и гиподинамия.	2		2
10-12	Я люблю поиграть. Разучивание и организация совместных игр для мальчиков и девочек.	3		3
13	Инфекционные заболевания.	1	1	
14	Польза и вред лекарственных препаратов.	1	1	

15	Дневной сон – полезен и необходим первоклассникам.	1		1
16	Правильная осанка. Как следить за своей осанкой?	1		1
17	Разучивание комплекса лечебной гимнастики для сохранения осанки и укрепления мышц спины.	1		1
18	Забота о глазах. Почему болят глаза?	1		1
19	Чтобы уши хорошо слышали... Правила ухода за ушами.	1		1
20	Артериальное давление младшего школьника.	1		1
21-22	Закаляйся! Если хочешь быть здоров!	2	1	1
23-24	Моя красивая улыбка.	2		2
25-26	Экология и её влияние на здоровье детей и взрослых.	2		2
<b>Раздел 4. Как правильно питаться (15)</b>				
27	Зачем человек ест?	1	1	
28	Как происходит пищеварение?	1		1
29-30	Скажи мне: чем ты питаешься, а я расскажу тебе о твоих болезнях.	2	1	1
31-32	Роль витаминов в развитии организма младшего школьника	2		2
33-34	Режим питания.	2	1	1
35-36	Конкурс меню «Полезный завтрак, обед и ужин».	2		2
37	Что такое пищевая аллергия?	1	1	
38-39	Какие овощи и фрукты лучше: с рынка или с грядки?	2		2
40-41	Экскурсия на пришкольный участок	2		2
<b>Раздел 5. Я живу среди людей (14)</b>				
42	Первоклассник в школе и дома.	1	1	
43	Учёба и труд – рядом идут.	1		1
44-45	Чужих в дом не пускай, двери им не открывай.	2	1	1
46	Кого приносят в дом аисты?	1	1	
47	Что такое -Я?	1	1	
48	Правила семейного общения.	1		1
49	Кто в семье главный?	1		1
50	Права и обязанности ребёнка в семье.	1	1	
51	Спортивный праздник «Мама, папа, я – спортивная семья».	1		1
52	В человеке должно быть всё прекрасно: и душа, и тело, и разум.	1	1	
53	Добро, зло, зависть, жадность.	1	1	
54	О хороших манерах в рисунках и примерах.	1		1
55	Сценки из школьной жизни.	1		1
<b>Раздел 6. Личная безопасность и профилактика травматизма (7)</b>				
56	Школьник и дорога.	1	1	
57	Твой безопасный маршрут.	1		1
58	Бытовой травматизм.	1		1

59	Первая помощь при ушибах и порезах, ожогах, укусов собаки т.д.	1		1
60	Природу знай, люби и охраняй.	1		1
61-62	Правила поведения в лесу, на водоёмах.	2		2
<b>Раздел 7. Предупреждение употребления ПАВ (4)</b>				
63	Алкоголь и курение - враги здорового образа жизни.	1	1	
64	Реклама и курение. Не пробовать, не начинать!	1		1
65	Почему люди употребляют ПАВ?	1	1	
66	Создание проекта «Моё отношение к здоровью»	1		1
<b>Итого</b>		<b>66</b>	<b>21</b>	<b>45</b>