

**Планируемые результаты**

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровичок» является формирование следующих умений:

* ***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 по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровичок» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. ***Регулятивные УУД:***

* ***Определять*** *и* ***формулировать*** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
* ***Проговаривать*** последовательность действий на уроке.
* 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 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).
* 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 внеурочной деятельности:***

* 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 внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

*В результате реализации программы обеспечивается достижение обучающимися воспитательных результатов , которые распределяются по трем уровням.*

В 1 классе происходит освоение только первого уровня воспитательных результатов.

Первый уровень – приобретение школьником социального знания (знания об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.д.)

Второй уровень – получение школьником опыта переживания и  позитивного отношения к базовым ценностям общества.

Третий уровень – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия

*Формы и средства контроля*

-Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

-Тест

**Содержание программы**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тематический блок,раздел курса | Основное содержание курса внеурочной деятельности | Формы организации занятий | Основные виды учебной деятельности | Количество часов | |
|
| 1 | Введение.  Вот мы и в школе. | *Тема 1.*Дорога к доброму здоровью.  *Тема 2.*Здоровье в порядке - спасибо зарядке.  *Тема 3.*В гостях у Мойдодыра.    Тема 4.  Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» *Текущий контроль знаний- круглый стол* | Коллективная  Просмотр презентаций, кукольного спектакля, выполнение рисунков к произведению Чуковского.  Откуда берутся грязнули? (игра-путе­ше­ст­вие) Праздник чистоты. | Понимание важности здоровья для человека.  Анализ игровой ситуации, стадии мытья и вытира­ния рук, оздорови­тельная минутка. Проведение сравнений, выбор правильного ответа. | 4 | |
| 2. | Питание и здоровье | *Тема 1.*Витаминная тарелка на каждый день.  *Тема 2.*Культура питания.  *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)* | Коллективная  Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» . Практическая работа «Сервировка стола», просмотр спектакля Ю.Тувима «Овощи» Беседа: «Поговорим о пище» Экскурсия в столовую. Конкурс рисунков «Кухня моей семьи» Когда человек начал пользоваться ножом и вилкой- экскурс в историю. | Использование  основных  представлений о  режиме питания, о  значении питания для  человека.  Обобщение и  систематизация знаний  о здоровой пище. | 5 | |
| 3. | Моё здоровье в моих руках | *Тема 1.* Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.  *Тема 2.*Полезные и вредные продукты.  *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)* | Коллективная  Просмотр спектакля кукольного театра.Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек». Разучивание комплекса физических упражнений  Составление режима дня.  Спортивные мероприятия  Сообщения о лекарственных растениях нашего края | Обсуждение условий  жизни, влияющих на  здоровье.  Знакомство с  поведением в ходе  проведения экскурсии.  Моделирование  (составление маршрута  экскурсии). | 7 | |
| 4. | Я в школе и дома | *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.* | Коллективная/индивидуальная  Весёлые переменки. Беседы: *«*Зрение – это сила .Осанка – это красиво» Составление алгоритма умывания.  Практическая работа: «Приемы проверки внимания и памяти» Беседа: «Полезные и вредные привычки.»Подвижные игры. | Рассуждения об условиях  жизни, влияющих на  здоровье.  Знакомство и  применение основных  правил личной  гигиены. | | 6 |
| 5. | Чтоб забыть про докторов | *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* | Коллективная/индивидуальная  Комплекс физических упражнений. Практикум «Витамины нашего сада и огорода». Составление режима дня  Разучивание подвижных игр.    Почему полезно есть рыбу.  Рыба и рыбные блюда. Спортивные эстафеты. Практическая работа: Измерение пульса. Оказание первой помощи при порезах, ушибах, переломах. | Обсуждение условий  жизни, влияющих на  здоровье. ана­лиз ситуаций | 4 | |
| 6. | Я и мое ближайшее окружение | *Тема 1*Моё настроение. Передай улыбку по кругу.  *Тема 2.*Вредные и полезные привычки.  *Тема 3.        Я б в спасатели пошел”. Текущий контроль знаний- ролевая игра* | Коллективная/индивидуальная  Выставка рисунков «Моё настроение»  Просмотр презентации: «Полезные и вредные привычки.» Беседа: «Бу­дем делать хорошо и не будем плохо»  Подбор пословиц. Ролевая игра. | Установление  признаков сходства и  отличия людей друг от  друга.  Обсуждение проблем  ,связанных с  взаимоотношениями  между людьми. | 3 | |
| 7. | Вот и стали мы на год взрослей | *Тема 1.*Опасности летом (просмотр видео фильма)  *Тема 2.*Первая доврачебная помощь  *Тема 3 .*Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»  *Тема 4 .       Чему мы научились за год. Итоговый контроль знаний- тест.* | Коллективная/индивидуальная  Опасности летом (просмотр видео фильма) Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»  Первая доврачебная помощь в летний период. Сюжетно-ролевые игры «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выби­раю кашу»  День здоровья – праздничная программа | Проведение сравнений,  выбор правильного  ответа.  Работа с источниками  информации.  Обсуждение проблем,  связанных с  безопасностью в своём  доме, на дороге, на  водоёмах, при общении  с незнакомыми  людьми.  Моделирование опасностей | 4 | |
|  | Итого: |  |  |  | 33 | |

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Тема раздела | Всего,  час. |
|
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 |
| II | Питание и здоровье | 5 |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 |
| IV | Я в школе и дома | 6 |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 3 |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 |
|  | Итого: | 33 |

**Календарно – тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п |  | Дата по плану | Дата факт. | Примечание  (описание причин корректировки дат) |
|
| 1. | ***Введение «Вот мы и в школе».***Дорога к доброму здоровью | 01.09 |  |  |
| 2. | Здоровье в порядке- спасибо зарядке | 08.09 |  |  |
| 3. | В гостях у Мойдодыра  Кукольный спектакль  К. Чуковский «Мойдодыр» | 15.09 |  |  |
| 4. | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» | 22.05 |  |  |
| 5. | ***Введение «Вот мы и в школе».***Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» | 29.09 |  |  |
| 6. | Культура питания  Приглашаем к чаю | 06.10 |  |  |
| 7. | Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться) | 13.10 |  |  |
| 8. | Как и чем мы питаемся | 20.10 |  |  |
| 9. | Красный, жёлтый, зелёный | 27.10 |  |  |
| 10. | ***Моё здоровье в моих руках***  Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим | 10.11 |  |  |
| 11. | Полезные и вредные продукты. | 17.11 |  |  |
| 12. | Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» | 24.11 |  |  |
| 13. | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | 01.12 |  |  |
| 14. | Как обезопасить свою жизнь | 08.12 |  |  |
| 15. | День здоровья  «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» | 15.12 |  |  |
| 16. | В здоровом теле здоровый дух | 22.12 |  |  |
| 17. | ***Я в школе и дома*** Мой внешний вид –залог здоровья | 29.12 |  |  |
| 18. | Зрение – это сила | 12.01 |  |  |
| 19. | Осанка – это красиво | 19.01 |  |  |
| 20. | Весёлые переменки | 02.02 |  |  |
| 21. | Здоровье и домашние задания | 16.02 |  |  |
| 22. | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим | 02.03 |  |  |
| 23. | ***Чтоб забыть про докторов*** “Хочу остаться здоровым”. | 09.03 |  |  |
| 24. | Вкусные и полезные вкусности | 16.03 |  |  |
| 25. | День здоровья  «Как хорошо здоровым быть» | 06.04 |  |  |
| 26. | «Как сохранять и укреплять свое здоровье» | 13.04 |  |  |
| 27. | ***Я и моё ближайшее окружение*** Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» | 20.04 |  |  |
| 28. | Вредные и полезные привычки | 27.04 |  |  |
| 29. | “Я б в спасатели пошел” | 04.05 |  |  |
| 30. | ***«Вот и стали мы на год взрослей»***Опасности летом (просмотр видео фильма) | 18.05 |  |  |
| 31. | Первая доврачебная помощь. Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка» Чему мы научились за год. Диагностическая работа | 25.05 |  |  |

ПРИЛОЖЕНИЕ

***Тестовый материал***

***1 класс Тест «Правильно ли Вы питаетесь?»***

**1. Как часто в течение дня Вы питаетесь?**

а) Три раза в день.

б) Два раза.

в) Один раз.

**2. Всегда ли Вы завтракаете?**

а) Всегда.

б) Не всегда.

в) Никогда.

**3. Из чего состоит Ваш завтрак?**

а) Каша и чай.

б) Мясное блюдо и чай.

в) Чай.

**4. Часто ли Вы перекусываете между завтраком и обедом, обедом  
ужином?**

а) Никогда.

б) Один-два раза в день.

в) Три раза и более.

**5. Как часто Вы едите овощи, фрукты, салаты?**

а) Три раза в день.

б) Один-два раза в день.

в) Два-три раза в неделю.

**6. Как часто Вы едите жареную пищу?**

а) Один раз в неделю.

б) Три-четыре раза в неделю.

в) Каждый день.

**7. Как часто Вы едите выпечку?**

а) Один раз в неделю.

б) Три-четыре раза в неделю.

в) Каждый день.

**8. Что Вы намазываете на хлеб?**

а) Маргарин.

б) Масло с маргарином.

в) Только масло.

**9. Сколько раз в неделю Вы едите рыбу?**

а) Три-четыре раза.

б) Один-два раза.

в) Один раз и реже.

**10. Как часто Вы едите хлебобулочные изделия?**

а) Менее трёх раз в неделю.

б) От 3 до 6 раз в неделю.

в) За каждой едой.

**11. Сколько чашек чая или кофе выпиваете за день?**

а) Одну-две.

б) От трёх до пяти.

в) Шесть и более.

**12. Прежде чем приступить к употреблению в пищу мясного блюда, с  
мяса нужно:**

а) убрать весь жир;

б) убрать часть жира;

в) оставить весь жир.

Ключ: а - 2 балла, 6-1 балл, в - 0 баллов.

Подсчитайте сумму баллов. Если Вы набрали:

0-13 баллов - будьте внимательны, есть опасность для здоровья;

14 -17 баллов - надо улучшить питание;

18 - 24 балла - отличный режим и качество питания