

**муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Иркутска
средняя общеобразовательная школа № 36**

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
для 1 класса
«Цветок здоровья»
(направление: спортивно - оздоровительное)

Иркутск

Рабочая программа курса внеурочной деятельности составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта, образовательной программы начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, требований к планируемым результатам основной образовательной программы начального общего образования МБОУ г. Иркутска СОШ № 36.

Рабочая программа составлена на 33 часа в I классе (1 час в неделю, 33 учебные недели).

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» направлен на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

– **личностные результаты** — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

– **метапредметные результаты** — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

– **предметные результаты** — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

1.1. Личностные результаты

– 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.

1.2.Метапредметные результаты

1.2.1.Регулятивные:

– определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.

– проговаривать последовательность действий на уроке.

– уметь высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, уметь 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).

1.2.2.Познавательные.

– 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.

1.2.3.Коммуникативные.

– 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

1.3.Предметные результаты

– 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.

Содержание программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» состоит из 7 разделов:

1. **«Вот мы и в школе»:** личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;

2. **«Питание и здоровье»:** основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

3. **«Моё здоровье в моих руках»:** влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;

4. **«Я в школе и дома»:** социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

5. **«Чтоб забыть про докторов»:** закаливание организма;

6. **«Я и моё ближайшее окружение»:** развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;

7. **«Вот и стали мы на год взрослей»:** первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» 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

1 класс (33 ч)

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Раздел 2. Питание и здоровье

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

Раздел 4. Я в школе и дома

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Цветок здоровья», 1 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов
1	Введение «Вот мы и в школе».	4
2	Питание и здоровье	5
3	Моё здоровье в моих руках	7
4	Я в школе и дома	6
5	Чтоб забыть про докторов	4
6	Я и моё ближайшее окружение	3
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
	Итого:	33

1 класс

№	Наименование разделов и дисциплин	Всего часов	Дата проведения
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	
1.1	Дорога к доброму здоровью	1	
1.2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1	
1.3	Настроение в школе и после школы.	1	
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1	
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	
2.2	Культура питания Приглашаем к чаю	1	
2.3	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1	
2.4	Здоровая пища для всей семьи.		
2.5	«Светофор здоровья»	1	
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	
3.1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1	
3.2	Как сделать сон полезным? Сон – лучшее лекарство!	1	
3.3	«Весёлые старты» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»	1	
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	
3.5	Народные игры. Старинная русская игра «Городки»	1	
3.6	<u>День здоровья</u> «Папа, мама, я – спортивная, здоровая семья»	1	
3.7	В здоровом теле- здоровый дух	1	
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	
4.2	Забота о глазах. Глаза – главные помощники человека. Подбор оздоровительных физминуток для формирования и развития мышц глаз.	1	

4.3	Уход за зубами. Как сохранить улыбку красивой? Встреча с врачом стоматологом.	1	
4.4	Уход за ушами. Самомассаж ушей. Встреча с врачом – отоларингологом.	1	
4.5	Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты человека. Массаж стоп. Плоскостопие.	1	
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1	
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	
5.1	“Хочу остаться здоровым”. Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.	1	
5.2	«Я выбираю здоровье!» (встреча с инспектором ГИБДД	1	
5.3	Посещение ФОКа (учебное плавание, занятия с инструктором)	1	
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	3	
6.1	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	
6.2	«Твой звёздный час» (мини- спартакиада)	1	
6.3	“Я б в спасатели пошел”	1	
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	
7.2	Первая доврачебная помощь	1	
7.3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1	
7.4	Чему мы научились за год.	1	
	Итого:	33	