

ПРИНЯТА
на заседании
педагогического совета
Протокол № 11 от 27.08.2025 г.
_____ О.Ю. Костюхин

УТВЕРЖДЕНА
приказом № 157-од от 27.08.2025 г.
Директор ГБОУ ООШ № 21
г.Новокуйбышевска
_____ О.Ю. Костюхин



S=RU, O=ГБОУ ООШ №21
г.Новокуйбышевска, CN=Костюхин Олег
Юрьевич,
E=oleg.kostic@yandex.ru 00dbd49691efdff2b4
2025.08.28 13:53:38

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЕЙКА» 1-4 КЛАСС

Направление внеурочной деятельности: спортивно-
оздоровительная деятельность

Форма организации: профильная смена (конкурсы,
соревнования)

2025 год

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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:

- умение выражать положительное отношение к процессу познания о здоровом образе жизни;
- умение проявлять терпение и доброжелательность в споре, доверие к собеседнику;
- умение планировать решение учебной задачи: выстраивать последовательность необходимых операций;
- умение организовывать подвижные игры со сверстниками;
- умение правильно распределять время на работу и отдых;
- умение применять таблицы, схемы, модели для получения информации;
- умение сравнивать различные объекты;
- умение устанавливать причинно-следственные связи между объектами;
- способность выбирать решение из нескольких предложенных, кратко обосновывать свой выбор.
- применение навыков делового сотрудничества, работая в паре, группе, в команде.

Предметные результаты:

- сформированность представления о значимости здорового образа жизни, двигательной активности;
- овладение знаниями о том, как работают органы человека и зачем они нужны;
- умение определять факторы окружающей среды, влияющих на здоровье;
- сформированность знаний о негативном влиянии вредных привычек на организм человека;
- умение определять признаки рационального питания.

1. *Уроки Мойдодыра*
«Как ухаживать за руками», «Кто больше» (игра-соревнование). Видеопрезентация «Кожа - надёжная защита организма». «Забота о коже» (практическое занятие). конкурс загадок, игра «Полезно-вредно»
2. *Как живёт наш организм*
Беседа «Как нос чувствует запахи», «Как мы говорим». «Почему болят зубы» (игра «Угадай-ка»). Практикум «Как ухаживать за зубами». Конкурс рисунков «Ослепительная улыбка». «Надёжная опора нашего организма» (соревнование «Стройная спина», упражнения «За водой», «Препятствие»).
3. *Правильное питание-залог здоровья*
«Режим питания. Правила поведения за столом» (практическое занятие в школьной столовой). «Здоровая пища для всей семьи» (проект). «Здоровье – овощи, ягоды, фрукты» (игра «Полезные или вредные продукты», выставка продуктов, содержащих витамины)
4. *Растём здоровыми*
Тренинг «Как сохранить и укрепить своё здоровье». «Сезонные изменения в природе и их влияние на здоровье» (игра-соревнование «Кто больше покажет»). «Труд и отдых» (беседа «Почему человеку необходимо отдыхать», тренинг «Как я отдыхаю». «Источники загрязнения воды и воздуха» (видеофильм о воде). «Лесная аптека» (экскурсия в парк). «Как научиться соблюдать режим дня» (онлайн челлендж «Мой режим»). «Твоё здоровье в твоих руках» (спортивная игра на спортплощадке).
5. *Сам себе я помогу и здоровье сберегу*
«Как организм защищает себя» (экскурсия в медкабинет). «Первая помощь при ушибах и порезах» (практическое занятие). «Курить - здоровью вредить» (конкурс рисунков о вреде курения). Игра-упражнение «Сорняки и розы»). «Посеешь привычку - пожнёшь характер» (практическое занятие «Роль рекламы на формирование вредных привычек», игра-кричалка «Разрешается-запрещается»). Тренинг безопасного поведения (на спортплощадке).
6. *Движение – это жизнь*
Подвижная игра «Прыгающие воробышки». Спортивная эстафета «Спорт любить – здоровым быть». Народные игры свежем воздухе. Онлайн фоточеллендж «Мама, папа, я - спортивная семья»

Формы организации работы – дистанционная профильная смена в очно-заочном формате (видеоуроки, видеофильмы, викторины, экскурсии, беседы, конкурсы, тренинги, заочные путешествия, проектная деятельность, спортивные соревнования).

Учебно-тематический план для обучающихся

№	Тема занятия	Количество	В том числе
---	--------------	------------	-------------

п/п		часов	Теория	Практика
	Уроки Мойдодыра	4		
1-2	Как ухаживать за руками	1	1	
5-6	Забота о коже	2	1	1
	Игра «Полезно-вредно»	1		1
	Как живёт наш организм	5		
7-8	Как нос чувствует запахи	1	1	
11	Почему болят зубы и как за ними ухаживать	1		1
	Конкурс рисунков «Ослепительная улыбка»	1		1
13-14	Надёжная опора нашего организма	2	1	1
	Правильное питание-залог здоровья	6		
15-16	Режим питания. Правила поведения за столом	2	1	1
17	Здоровая пища для всей семьи	2	1	1
18	Здоровье – овощи, ягоды, фрукты	2	1	1
	Растём здоровыми	10		
19-20	Как сохранить и укрепить своё здоровье	1	1	
	Сезонные изменения в природе и их влияние на здоровье	2	1	1
	Труди отдых. Как я отдыхаю	1	1	
21	Источники загрязнения воды и воздуха	1	1	
22-23	Лесная аптека	2	1	1
24	Как научиться соблюдать режим дня	1		1
25-26	Твоё здоровье в твоих руках	2		2
	Сам себе я помогу и здоровье сберегу	5		
	Как организм себя защищает. Первая помощь при ушибах и порезах	2	1	1
	Курить - здоровью вредить	1		1
30-31	Как заботиться о безопасности	2	1	1
	Движение – это жизнь	4		
32	Прыгающие воробышки	1		1
33-34	Спортивная эстафета «Спорт любить – здоровым быть»	1		1
	Народные игры свежем воздухе	1		1
	Мама, папа, я - спортивная семья	1		1
	ИТОГО	34	14	20