

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ МОСКОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Автономная общеобразовательная некоммерческая организация**

**«Частный Лицей «ЭКУС»**

**РАССМОТРЕНО**

Руководитель ШМО

Мельниченко М.А.

Протокол № 1 от

«26» августа 2025 г.

**СОГЛАСОВАНО**

Зам. директора по УВР

Амарова Т.И.

от «27» августа 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор Лицея «ЭКУС»

Ковальчук С.С.

Приказ № 122-ОД

от «29» августа 2025 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**курса внеурочной деятельности**

**спортивно - оздоровительного направления**

**«Здоровей - ка»**

**3 класс**

**Количество часов в неделю – 1ч**

**Количество часов в год- 34 ч**

**СОСТАВИТЕЛЬ:**

**Мельниченко М.А., учитель начальных классов**

**высшей квалификационной категории**

**Г.о. Подольск**

**2025**

## Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «Здоровей – ка» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе авторской программы Л. А. Обуховой, Н. А. Лемяскиной «Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья» для 1-4 классов.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка», 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

### Основные методы обучения:

фронтальный метод;  
групповой метод;  
практический метод;  
познавательная игра;  
ситуационный метод;  
игровой метод;  
соревновательный метод;  
активные методы обучения.

### Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

чтение и обсуждение;  
экскурсии на пищеблок школьной столовой, продовольственный магазин,  
практические занятия;  
творческие домашние задания;

праздники хлеба, рыбных блюд и т.д.;  
конкурсы (рисунков, рассказов, рецептов);  
ярмарки полезных продуктов;  
сюжетно-ролевая игра, игра с правилами, образно-ролевая игра;  
мини – проекты;  
спортивные соревнования  
народные игры

На основании учебного плана Лицея «ЭКУС» занятия по внеурочной деятельности «Здоровей – ка» 1 раз в неделю, 34 часа в год.

### **Планируемые результаты внеурочной деятельности**

#### **Личностные**

*У обучающихся будут сформированы:*

- правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

*Обучающиеся получат возможность для формирования:*

- 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.

#### **Метапредметные**

##### **Регулятивные**

*Обучающийся научится:*

- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- проговаривать последовательность действий на уроке;
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

##### **Познавательные**

*Обучающийся научится:*

- 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.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- 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**

*Обучающийся научится:*

- слушать и понимать речь других;
- доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

#### **Предметные**

*Обучающийся научится:*

- 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;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**Вот мы и в школе**

***Обучающийся научится:***

- быть в роли школьника, подчиняться правилам школьной жизни, работать в паре с одноклассниками, проводить физкультминутки с помощью учителя.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- учиться, не бояться преодолевать школьные трудности, не бояться учителя и других работников школы, ориентироваться в школе, общаться с одноклассниками, не нарушать правила школьной жизни. самостоятельно проводить физкультминутки для одноклассников на уроках и переменах.

**Питание и здоровье.**

***Обучающийся научится:***

- различать “полезные” и “вредные” продукты, основным правилам культурного поведения во время приёма пищи.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- соблюдать правильный режим питания, составлять меню из полезных продуктов для себя и своей семьи, отстаивать свою позицию в ситуации выбора.

**Моё здоровье в моих руках**

***Обучающийся научится:***

- первоначальным знаниям о работе своего организма, составлять свой режим дня.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- соблюдать режим дня, выполнять физические упражнения для развития физических навыков, правильно делать зарядку.

**Я и моё окружение**

***Обучающийся научится:***

- правилам хорошего тона, соблюдать правила личной гигиены и внешнего вида, распознавать полезные и вредные привычки.

***Обучающийся получит возможность научиться:***

- управлять своими эмоциями, чувствами и настроением, противостоять влиянию вредных привычек, соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, отвечать за свои поступки, отстаивать свою позицию в ситуации выбора.

**Чтоб забыть про докторов**

### ***Обучающийся научится:***

- основным способам закаливания, познакомится с различными видами спорта.
- ***Обучающийся получит возможность научиться:***
- применять способы закаливания, выполнять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья; сохранять и укреплять свое здоровье.

### **Вот и стали мы на год взрослей**

#### ***Обучающийся научится:***

- правилам оказания первой помощи; узнавать наиболее распространённые лекарственные растения.

#### ***Обучающийся получит возможность научиться:***

- закаливать организм в летний период, оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, укусах насекомых, тепловом и солнечном ударах.

## **Содержание программы**

### **Введение «Вот мы и в школе». ( 4 ч.)**

Здоровый образ жизни, что это? Беседа. – 1ч.

Личная гигиена. Беседа. – 1ч.

В гостях у Мойдодыра. Конкурс рисунков. – 1ч.

Остров здоровья. Игра. – 1ч.

### **Питание и здоровье. ( 5ч.)**

Игра «Смак». – 1ч.

Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Решение ситуационных задач. – 1ч.

Вредные микробы. Просмотр тематического фильма. – 1ч.

Что такое здоровая пища и как её приготовить. Круглый стол. – 1ч.

«Чудесный сундучок». КВН. – 1ч.

### **Моё здоровье в моих руках (7 ч.)**

Труд и здоровье рядом идут. Выпуск стенгазеты. – 1ч.

Наш мозг и его волшебные действия. Просмотр тематического фильма. – 1ч.

День здоровья. «Хочу остаться здоровым». – 1ч.

Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. – 1ч.

Беседа «Как сохранять и укреплять своё здоровье». – 1ч.

Экскурсия «Природа – источник здоровья». – 1ч.

«Моё здоровье в моих руках». Викторина. – 1ч.

### **Я в школе и дома (6 ч.)**

Мой внешний вид- залог здоровья. Конкурс рисунков. – 1ч.

«Доброречие». Круглый стол. – 1ч.

Спектакль С Преображенский «Капризка». – 1ч.

«Бесценный дар – зрение». Конкурс мини-сочинений. – 1ч.

Гигиена правильной осанки. Выпуск листовок. – 1ч.

«Спасатели, вперёд!». Викторина. – 1ч.

### **Чтоб забыть про докторов (4 ч.)**

Шарль Перро «Красная шапочка». – 1ч.

Движение — это жизнь. Выпуск стенгазеты. – 1ч.

День здоровья. «Дальше, быстрее, выше». – 1ч.

Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусности. Конкурс. – 1ч.

### **Я и моё ближайшее окружение (5 ч.)**

Мир моих увлечений. Круглый стол. – 1ч.

Вредные привычки и их профилактика. Просмотр тематического фильма. – 1ч.

Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Беседа. – 1ч.

Кукольный спектакль «Сказка о рыбаке и рыбке». – 1ч.  
 В мире интересного. Научно-практическая конференция. – 1ч.  
**«Вот и стали мы на год взрослей» (3 ч.)**  
 Я и опасность. – 1ч.  
 Лесная аптека на службе человека. Конкурс плакатов. – 1ч.  
 Игра «Не зная броду, не суйся в воду». – 1ч.

### Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во 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.	5
7.	«Вот и стали мы на год взрослей».	3
<b>Всего:</b>		<b>34 часа</b>

Календарно-тематическое планирование

№ занятия	№ занятия в четверти	Тема занятия	Ожидаемые результаты	Форма занятия	Дата проведения занятия	Корректировка даты проведения занятия
<b>1триместр (10 часов)</b> <b>1 модуль (5 часов)</b> <b>Введение «Вот мы и в школе». ( 4 ч.)</b>						
1.	1	Здоровый образ жизни, что это?	Знают о группе упражнений для укрепления здоровья. Знают определени е понятия «здоровье». . Знают о личной гигиене. Понимают значение утренней гимнастики для организма. Знают о физической активности, и как она положительно влияет на здоровье.	круглый стол		
2.	2	Личная гигиена.		просмотр тематических видеофильмов		
3.	3	В гостях у Мойдодыра.		беседа		
4.	4	Остров здоровья.		конкурсы рисунков		
<b>Питание и здоровье. (5ч.)</b>						
5.	5	Игра «Смак».	Знают, что такое здоровая пища и как её приготовить	решение ситуационных задач		
<b>2 модуль ( 5часов)</b>						
6.	1	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья.	Знают о полезности разных продуктов. Знают о культуре питания. Знают, что питание - необходимое условие для жизни человека. Анализируют знают о рационе питания. Понимают об основах	решение ситуационных задач		
7.	2	Вредные микробы.		просмотр тематических видеофильмов		
8.	3	Что такое здоровая пища и как её приготовить.		конференция		

			правильного питания. Умеют пользоваться гигиеническими навыками культуры поведения во время приема пищи.			
9.	4	«Чудесный сундучок».	Понимают об основах правильного питания. Умеют пользоваться гигиеническими навыками культуры поведения во время приема пищи.	выпуск газет		
<b>Моё здоровье в моих руках (7 ч.)</b>						
10.	5	Труд и здоровье рядом идут.	Знают, как труд влияет на здоровье	беседа		
<b>2 триместр ( 12 часов) 3 модуль (6 часов)</b>						
11.	1	Наш мозг и его волшебные действия.	Знают о полезности и вредности сна, как сон влияет на иммунитет. Знают	просмотр тематических видеофильмов		
12.	2	День здоровья. «Хочу остаться здоровым».	влияние окружающей среды на здоровье человека,	день здоровья		
13.	3	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	о чередовании труда и отдыха.	проект		
14.	4	Беседа «Как сохранять и укреплять своё здоровье».	Формируются. Знают, что входит в домашнюю аптечку. Знают о	беседа		
15.	5	Экскурсия «Природа – источник здоровья».	профилактике нарушений зрения и опорно-двигательного	экскурсия		
16.	6	«Моё здоровье в моих руках».	аппарата. Знают, как правильно чередовать физические нагрузки, для укрепления костного аппарата	ролевая игра		

			и здоровья.			
<b>4 модуль (6 часов)</b> <b>Я в школе и дома (6 ч.)</b>						
17.	1	Мой внешний вид - залог здоровья.	Знают, как внешний вид человека	ролевая игра		
18.	2	«Доброречие».	характеризует его здоровье. Знают о гигиене правильной осанки. Знают о зарядке для глаз. Умеют дружно делать зарядку для глаз.	просмотр тематических видеофильмов		
19.	3	Спектакль С. Преображенский «Капризка».		ролевая игра		
20.	4	«Бесценный дар – зрение».	Понимают вред, приносимый вредными привычками организму человека.	викторина		
21.	5	Гигиена правильной осанки.		решение ситуационных задач		
22.	6	«Спасатели, вперёд!»		просмотр тематических видеофильмов		
<b>3 триместр (12 часов)</b> <b>5 модуль (5 часов)</b> <b>Чтоб забыть про докторов (4 ч.)</b>						
23.	1	Шарль Перро «Красная шапочка».	Знают и анализируют, какие продукты	ролевая игра		
24.	2	Движение — это жизнь.	полезные, какие вредные.	викторина		
25.	3	День здоровья. «Дальше, быстрее, выше».	Укрепляют знание о здоровом образе жизни за счет формирования	день здоровья		
26.	4	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы.	умений делать выбор "быть здоровым". Анализируют различные упражнения для укрепления костного аппарата.	просмотр тематических видеофильмов		
<b>Я и моё ближайшее окружение (5 ч.)</b>						
27.	5	Мир моих увлечений.	Развиваются познавательные процессы	ролевая игра		

<b>6 модуль (7 часов)</b>						
28.	1	Вредные привычки и их профилактика.	вредных привычках. Знают об эмоциях. Знают,	викторина		
29.	2	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.	как контролировать и поднимать настроение в	круглый стол		
30.	3	Кукольный спектакль «Сказка о рыбаке и рыбке».	школе и дома. Знают, что настроение, ориентировано на формирование	спектакль		
31.	4	В мире интересного.	позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.	викторина		
<b>«Вот и стали мы на год взрослей» (3 ч.)</b>						
32.	5	Я и опасность.	Знают об опасностях, которые могут возникнуть внезапно на улице,	просмотр тематических видеофильмов		
33.	6	Лесная аптека на службе человека.	на реке. Знают, что в лесу из подручных	проект		
34.	7	Игра «Не зная броду, не суйся в воду».	растений, корешков можно сделать лекарство. Знают, чем и как можно отравиться. Знают об опасностях в летний период времени.	ролевая игра		
<b>Итого:</b>					<b>34 часа</b>	

**Учебно – методическое обеспечение**

**Книгопечатная продукция:**

- Черенкова Е. Ф. Зимние праздники и игры для детей. – М. ИКТЦ «ЛАДА», 2016.
- Иванова Е. Ю. 100 игр, сценариев и праздников в детском саду и в начальной школе. - М.: ООО «Издательство «Астрель», 2017.
- Антропова, М. В., Кузнецова, Л. М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2018
- Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2017 г. - / Мастерская учителя.
- Воронина Г.А. Программа регионального компонента «Основы развития двигательной активности младших школьников. Киров, КИПК и ПРО, 2008.
- Воронина Г.А., Школы здоровья. Учебно-методическое пособие для учителей. Киров, 2014 г., Жуков М.Н. Подвижные игры. - 2 изд. - М.: Академия, 2019.

**Технические средства обучения.**

- Ноутбук
- Телевизор
- Интернет-ресурсы.



РАССМОТРЕНО на ШМО

Протокол № 1 от «24» августа 2021г.

Руководитель ШМО \_\_\_\_\_ /Е. А. Гребенникова/

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР

\_\_\_\_\_ /Т. И. Амарова/

«26» августа 2021г.