

Муниципальное общеобразовательное учреждение
"Средняя школа №54 Советского района Волгограда"

**Рассмотрено
на заседании ШМО**

Протокол №1
от 31.08.2025

Руководитель ШМО МОУ СШ № 54

 /О.Д. Божко
подпись руководителя ШМО Ф.И.О.

Согласовано

Старший методист

 Н.Г. Федоркина

31.08.2025

Утверждено

решение педсовета протокол № 1
от 31.08.2025 года

Введено в действие приказом
МОУ СШ №54

№ 278 от 31.08.2025

Директор МОУ СШ №54

 Н.А. Белибихина



Рабочая программа
учебного курса внеурочной деятельности "Расти на здоровье" (1-4 класс)

Составитель программы: Кириличева С.В., руководитель МО
учителей начальных классов

Волгоград, 2025

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально- нравственная отзывчивость;
- способность к самооценке;
- потребность в активном образе жизни;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

Метапредметные результаты:

Регулятивные умения:

- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- уметь ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Познавательные учебные умения:

- отличать вредные привычки от полезных;
- расширять знания о различных видах подвижных игр.

Коммуникативные учебные умения:

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- играть в подвижные игры;
- применять игры самостоятельно;
- соблюдать правила игры;
- работать в коллективе.

Предметные результаты:

- знать понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «иммунитет», «гигиена»;
- знать значение здорового образа жизни для качества жизни человека;
- знать факторы риска и факторы, укрепляющие здоровье;
- знать основные гигиенические требования к условиям учёбы, труда, быта, отдыха;
- знать причины основных заболеваний и их профилактику;
- знать основные правила рационального питания;
- знать влияние физических нагрузок на организм человека;
- знать способы сохранения и укрепления иммунной системы человека;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

II. Содержание курса внеурочной деятельности

1. Введение «Вот мы и в школе». Дорога к доброму здоровью. Разминка. Рассуждение, что такое здоровье и как его сберечь. Весёлые физкультминутки Разминка. Разучивание и

проведение физкультминуток. Здоровье в порядке - спасибо зарядке Разминка. Зарядка на свежем воздухе.

Флешмоб. В гостях у доктора Айболита. Разминка. Рассказ учителя о здоровье. Путешествие по станциям.

2. Питание и здоровье Витаминная тарелка на каждый день Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» Культура питания. Приглашаем к чаю. «Овощи» Беседа о пользе овощей. Приготовление овощного салата. Как и чем мы питаемся Составление меню. Красный, жёлтый, зелёный Витамины и их польза, познавательная беседа.

3. Моё здоровье в моих руках. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим Составление режима дня по группам. Полезные и вредные продукты. Экскурсия в магазин. Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» Как обезопасить свою жизнь Разминка. Беседа по ТБ. «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» Поездка в бассейн. В здоровом теле здоровый дух. Зарядка. Веселые старты.

4. Я в школе и дома. Мой внешний вид – залог здоровья. Разминка. Мини проект на тему: «Спорт и я». Зрение – это сила Разминка. Что полезно для зрения? Какое зрение у меня? Осанка – это красиво Разминка. Зарядка. Веселые старты. Весёлые перемены. Здоровье и домашние задания. Разминка. Конкурс загадок на заданную тему. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим. Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Составление памятки.

5. Чтоб забыть про докторов «Хочу остаться здоровым» Разминка. Подвижные игры. Вкусные и полезные вкусности Разминка. Беседа. Полезные продукты в моём рационе. День здоровья. «Как хорошо здоровым быть» Разминка. Вкусный и полезный стол. «Как сохранять и укреплять свое здоровье».

6. Я и моё ближайшее окружение. Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» Вредные и полезные привычки Проблемная ситуация: откуда берутся привычки? Галерея рисунков о привычках. «Я б в спасатели пошел» Просмотр фильма на заданную тему.

7. «Вот и стали мы на год взрослей» Опасности летом Разминка. Просмотр видео-фильма на заданную тему. Первая доврачебная помощь Разминка. Просмотр фильма на заданную тему. Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»». Чему мы научились за год Чему мы научились за год.

Формы организации работы:

- беседы;
- соревнования;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- экскурсии, поездки;
- конкурсы;
- выставки детских работ;
- коллективные творческие дела;
- праздники;
- викторины;
- творческие проекты, презентации.

Виды деятельности педагога и детей

- теоретические (рассказ, сообщение, беседа, лекция);

- практические (тематические конкурсы, олимпиады, ролевые игры, грамматический турнир, выполнение тестов, работа над словом, работа с книгой, словарём; составление ребусов, диалогов; редактирование предложений, написание сочинений – миниатюр, выпуск газет; защита рисунков;

- индивидуальные (работа над словом, со справочной литературой).

Тематическое планирование

№	Название раздела	Кол-во часов	Форма проведения занятий	ЭОР и ЦОР	Деятельность учителя с учетом рабочей программы воспитания
1	Введение «Вот мы и в школе»	4	Беседа, праздник, коллективные творческие дела	Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов school-collection.edu.ru	- Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, -привлечению их внимания к обсуждаемой информации, активизации их
2	Питание и здоровье	5	Конкурс, беседа, праздник	2. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://windows.edu.ru	
3	Моё здоровье в моих руках	7	Экскурсия, беседа, поездка, соревнования	3. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» http://school-collection.edu.ru	
4	Я в школе и дома	6	Проект, беседа, соревнования	4. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» http://fcior.edu.ru , http://eor.edu.ru	
5	Чтоб забыть про докторов	4	Викторина, беседа, поездка, праздник	и	
6	Я и моё ближайшее окружение	3	Беседа, праздник, коллективные, творческие дела, выставка	5. Внедрение проектной технологии в урочной и внеурочной деятельности https://xni1abbnckbmcl9fb.xnp1ai/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/673458/	
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	Выставка, просмотр и обсуждение видеоматериала, праздник	6. Простуда: причины, опасность, профилактика https://my.1september.ru/ok/2465 -Установление доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, - привлечению их внимания к обсуждаемой информации, активизации их 2 Питание и здоровье 5 Конкурс, беседа, праздник 3 Моё здоровье в моих руках	

			7 Экскурсия, беседа, поездка, соревнования 4 Я в школе и дома 6 Проект, беседа, соревнования 5 Чтоб забыть про докторов 4 Викторина, беседа, поездка, праздник 6 Я и моё ближайшее окружение 3 Беседа, праздник, коллективные, творческие дела, выставка 7 «Вот и стали мы на год взрослей» 4 Выставка, просмотр и обсуждение видеоматериала, праздник 7 7. Физкультминутки на логопедических занятиях в школе https://my.1september.ru/book/2472 8. Комплексы оздоровительных упражнений для школьников https://my.1september.ru/book/2453 9. Красивая улыбка: образовательная программа для младших школьников https://my.1september.ru/book/2452 10. Вкусно и полезно https://my.1september.ru/book/2474	
	Итого	33 часа		