**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Ростовской области**

**МУ УО Миллеровского района**

**МБОУ гимназия № 1**

| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
|---|---|---|
| Руководитель ШМО | Заместитель директора | Директор МБОУ гимназии №1 |
| _____Аксайская М.В. | _____ Сумская Н.В | _____Пономарев Н.И. |
| Методический совет №1<br>от «28» 08.2026 г. | Протокол педагогического совета №1<br>от «28» 08.2026 г. | Приказ № 159<br>от «28» 08.2026 г. |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## внеурочной деятельности

## «Здоровейка»

для обучающихся 4 класса

**Составитель:**

Садовская Маргарита Ивановна

г. Миллерово, 2026

2026-2027 учебный год

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровейка» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, а также на основе программы внеурочной деятельности «Здоровейка» автор – составитель: М.Г. Пряникова.

Программа «Здоровейка» имеет спортивно-оздоровительную направленность.

**Актуальность** программы определена тем, что здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад.

**Цель программы:** обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи:**

– сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

– формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;

– обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

– научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

– добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения

Занятия носят научно-образовательный характер. Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

Программа «Здоровейка» рассчитана на 34 часа, 1 час в неделю. На четвертом году обучения занятия проводятся 40 минут.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 10-11 лет.

## Результаты усвоения курса

**Личностные универсальные учебные действия:**

- 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.

**Метапредметные результаты:**

**1. Регулятивные результаты.**

- 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 оценкудеятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

**2. Познавательные результаты:**

- Делать предварительный отбор источников информации.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, 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 результаты:**

- 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).

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 4 класс (34 часа)

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

Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены. Физическая активность и здоровье

**Питание и здоровье (5 ч)**

Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Секреты здорового питания. Рацион питания.

**Мое здоровье в моих руках (7 ч)**

Домашняя аптечка. Береги зрение смолоду. Отдых для здоровья. Умеем ли мы отвечать за свое здоровье.

**Я в школе и дома (6 ч)**

Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим. Что такое дружба. Как дружить в школе. Мода и школьные будни.

**Чтоб забыть про докторов (4 ч)**

Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. День здоровья. Разговор о правильном питании.

**Я и мое ближайшее окружение (4 ч)**

Вредные привычки и их профилактика. Школа и мое настроение. В мире интересного

**Вот и стали мы на год взрослей (4 ч)**

Я и опасность. Гордо реет флаг здоровья

## Тематическое планирование

| № | Название темы | Всего часов | Практика | Теория |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Введение. «Вот мы и в школе» | 4 | 2 | 2 |
| 2 | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 |
| 3 | Мое здоровье в моих руках | 7 | 4 | 3 |
| 4 | Я в школе и дома | 6 | 4 | 2 |
| 5 | Чтоб забыть про докторов | 4 | 2 | 2 |
| 6 | Я и мое ближайшее окружение | 4 | 2 | 2 |
| 7 | Вот и стали мы на год взрослей | 4 | 3 | 1 |
| | **ИТОГО** | **34** | **20** | **14** |

## Календарно-тематическое планирование

| № | Название темы | Всего часов | Практика | Теория | Дата |
|---|---|---|---|---|---|
| | **Введение. «Вот мы и в школе»** | **4** | **2** | **2** | |
| 1 | «Здоровье и здоровый образ жизни» | | | 1 | |
| 2 | Правила личной гигиены | | 1 | | |
| 3 | Физическая активность и здоровье | | 1 | | |
| 4 | Как познать себя | | | 1 | |
| | **Питание и здоровье** | **5** | **3** | **2** | |
| 5 | Питание – необходимое условие для жизни человека | | | 1 | |
| 6 | Здоровая пища для всей семьи | | | 1 | |
| 7 | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени | | **1** | | |
| 8 | Секреты здорового питания. Рацион питания | | 1 | | |
| 9 | «Богатырская силушка» | | 1 | | |
| | **Мое здоровье в моих руках** | **7** | **4** | **3** | |
| 10 | Домашняя аптечка | | | 1 | |
| 11 | «Мы за здоровый образ жизни» | | 1 | | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 12 | Марафон «Сколько стоит твое здоровье» | | **1** | | |
| 13 | «Береги зрение смолоду» | | | 1 | |
| 14 | Как избежать искривления позвоночника | | | 1 | |
| 15 | Отдых для здоровья | | 1 | | |
| 16 | Умеем ли мы отвечать за свое здоровье | | 1 | | |
| | **Я в школе и дома** | **6** | **4** | **2** | |
| 17 | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» | | 1 | | |
| 18 | «Класс не улица ребята и запомнить это надо» | | **1** | | |
| 19 | Кукольный спектакль «Спеши делать добро» | | | 1 | |
| 20 | Что такое дружба? Как дружить в школе? | | 1 | | |
| 21 | Мода и школьные будни | | | 1 | |
| 22 | Делу время, потехе час | | 1 | | |
| | **Чтоб забыть про докторов** | **4** | **2** | **2** | |
| 23 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься | | 1 | | |
| 24 | День здоровья. За здоровый образ жизни | | | 1 | |
| 25 | Кукольный спектакль. Преображенский «Огородники» | | | 1 | |
| 26 | «Разговор о правильном питании». Вкусные и полезные полезности» | | 1 | | |
| | **Я и мое ближайшее окружение** | **4** | **2** | **2** | |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| 27 | Размышление о жизненном опыте | | | 1 | |
| 28 | вредные привычки и их профилактика | | 1 | | |
| 29 | Школа и мое настроение | | | 1 | |
| 30 | В мире интересного | | 1 | | |
| | **Вот и стали мы на год взрослей** | **4** | **3** | **1** | |
| 31 | Я и опасность | | | 1 | |
| 32 | Игра «мой горизонт» | | 1 | | |
| 33 | Промежуточная аттестация Проект «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» | | 1 | | |
| 34 | Гордо реет флаг здоровья | | 1 | | |
| | **Итого** | **34** | **20** | **14** | |