МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ростовской области

Ремонтненский отдел образования Администрации Ремонтненского района

МБОУ Большеремонтненская СШ

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
Руководитель ШМО	Заместитель директора по УР	Директор
Липаева М.В.	Балабина Л.Н.	Полоусов В.Г.
Протокол заседания № 1 от «24» августа 2026 г.	Протокол заседания № 1 от «27» августа 2026 г.	Приказ № 168 от «27» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Здоровейка »

для обучающихся 1 класса

С.Большое Ремонтное 2026 год

Рабочая программа по внеурочной деятельности учащихся начальной школы

«Здоровейка»

Спортивно-оздоровительное направление

Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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 «Здоровейка» 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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, упражнениям сохранения зрения.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1 класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
			лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практи-ческие занятия	
I	***Введение «Вот мы и в школе».***	4	1		3	
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1			1	

1.2	Правила личной гигиены	1			1	
1.3	Физическая активность и здоровье	1	1			
1.4	Как познать себя	1			1	За круглым столом
II	***Питание и здоровье***	5	3		2	
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	1	1			
2.2	Здоровая пища для всей семьи	1			1	
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	1			
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания		1			
2.5	«Богатырская силушка»	1			1	КВН
III	***Моё здоровье в моих руках***	7	4		3	
3.1	Домашняя аптечка	1	1			
3.2	«Мы за здоровый образ жизни»	1	1			
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	1			
3.4	«Береги зрение с молоду».	1			1	
3.5	Как избежать искривления позвоночника	1			1	
3.6	Отдых для здоровья	1	1			
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1			1	виктори на
IV	***Я в школе и дома***	6	3		3	
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	1			
4.2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	1			
4.3	Кукольный спектакль «Спеши делать добро»	1			1	
4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1			1	

4.5	Мода и школьные будни	1	1			
4.6	Делу время , потехе час.	1			1	Игра - викторина
V	***Чтоб забыть про докторов***	4	1		3	
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	1			
5.2	День здоровья «За здоровый образ жизни»С.	1			1	
5.3	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1			1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1			1	конкурс «Разговор о правильном питании»
VI	***Я и моё ближайшее окружение***	4	2		2	
6.1	Размышление о жизненном опыте	1	1			
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	1			
6.3	В мире интересного.	1				Научно – практическая конференция
VII	***«Вот и стали мы на год взрослей»***	1			2	
7.1	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1	1			
Итого		30 часов				

Календарно-тематическое планирование
1 класс
«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

№	Дата		Тема занятия
	план	факт	

1	07.09.2026		«Здоровье и здоровый образ жизни»
2	14.09.2026		Правила личной гигиены
3	21.09.2026		Физическая активность и здоровье
4	28.09.2026		Как познать себя
5	05.10.2026		Питание необходимое условие для жизни человека
6	12.10.2026		Здоровая пища для всей семьи
7	19.10.2026		Как питались в стародавние времена и питание нашего
8	02.11.2026		Секреты здорового питания. Рацион питания
9	09.11.2026		«Богатырская силушка»
10	16.11.2026		Домашняя аптечка
11	23.11.2026		«Мы за здоровый образ жизни»
12	30.11.2026		Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»
13	07.12.2026		«Береги зрение с молоду».
14	14.12.2026		Как избежать искривления позвоночника
15	21.12.2026		Отдых для здоровья
16	28.12.2026		Умеем ли мы отвечать за своё здоровье
17	11.01.2027		«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»
18	18.01.2027		«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»
19	25.01.2027		Кукольный спектакль «Спеши делать добро»
20	01.02.2027		Что такое дружба? Как дружить в школе?
21	08.02.2027		Мода и школьные будни
22	01.03.2027		Делу время , потехе час.
23	15.03.2027		Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься
24	29.03.2027		День здоровья «За здоровый образ жизни»С.
25	05.04.2027		Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»
26	12.04.2027		«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезны

27	19.04.2027		Размышление о жизненном опыте
28	26.04.2027		Вредные привычки и их профилактика
29	17.05.2027		В мире интересного.
30	24.05.2027		«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
Итого		30 час	

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ростовской области

Ремонтненский отдел образования Администрации Ремонтненского района

МБОУ Большеремонтненская СШ

РАССМОТРЕНА	СОГЛАСОВАНА	УТВЕРЖДЕНА
Руководитель ШМО	Заместитель директора по УР	Директор
Липаева М.В.	Балабина Л.Н.	Полусов В.Г.
Протокол заседания № 1 от «24» августа 2026 г.	Протокол заседания № 1 от «27» августа 2026 г.	Приказ № 168 от «27» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Здоровейка »

для обучающихся 3 класса

С.Большое Ремонтное 2026 год

Рабочая программа по внеурочной деятельности учащихся начальной школы

«Здоровейка»

Спортивно-оздоровительное направление

Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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 «Здоровейка» 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению

внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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, упражнениям сохранения зрения.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

3 класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе			Форма контроля
			лекции	выездные занятия, стажировки, деловые	практи-ческие заняти	

				игры	я	
I	***Введение «Вот мы и в школе».***	4	1		3	
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1			1	
1.2	Правила личной гигиены	1			1	
1.3	Физическая активность и здоровье	1	1			
1.4	Как познать себя	1			1	За круглым столом
II	***Питание и здоровье***	5	3		2	
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	1	1			
2.2	Здоровая пища для всей семьи	1			1	
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	1			
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания		1			
2.5	«Богатырская силушка»	1			1	КВН
III	***Моё здоровье в моих руках***	7	4		3	
3.1	Домашняя аптечка	1	1			
3.2	«Мы за здоровый образ жизни»	1	1			
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	1			
3.4	«Береги зрение с молоду».	1			1	
3.5	Как избежать искривления позвоночника	1			1	
3.6	Отдых для здоровья	1	1			
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1			1	виктори на
IV	***Я в школе и дома***	6	3		3	
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	1			
4.2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	1			

4.3	Кукольный спектакль «Спеши делать добро»	1			1	
4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1			1	
4.5	Мода и школьные будни	1	1			
4.6	Делу время , потехе час.	1			1	Игра - викторина
V	***Чтоб забыть про докторов***	4	1		3	
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	1			
5.2	День здоровья «За здоровый образ жизни «.	1			1	
5.3	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1			1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1			1	конкурс «Разго-вор о правиль-ном питании»
VI	***Я и моё ближайшее окружение***	4	2		2	
6.1	Размышление о жизненном опыте	1	1			
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	1			
6.3	В мире интересного.	1				Научно – практическая конференция
VII	***«Вот и стали мы на год взрослей»***	1			2	
7.1	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1	1			
7.2	Игра «Мой горизонт»	1	1			
	Итого:	32	14		18	

Календарно-тематическое планирование

3 класс
«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

№	Дата		Тема занятия
	план	факт	
1	07.09.2026		«Здоровье и здоровый образ жизни»
2	14.09.2026		Правила личной гигиены
3	21.09.2026		Физическая активность и здоровье
4	28.09.2026		Как познать себя
5	05.10.2026		Питание необходимое условие для жизни человека
6	12.10.2026		Здоровая пища для всей семьи
7	19.10.2026		Как питались в стародавние времена и питание нашего
8	02.11.2026		Секреты здорового питания. Рацион питания
9	09.11.2026		«Богатырская силушка»
10	16.11.2026		Домашняя аптечка
11	23.11.2026		«Мы за здоровый образ жизни»
12	30.11.2026		Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»
13	07.12.2026		«Береги зрение с молоду».
14	14.12.2026		Как избежать искривления позвоночника
15	21.12.2026		Отдых для здоровья
16	28.12.2026		Умеем ли мы отвечать за своё здоровье
17	11.01.2027		«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»
18	18.01.2027		«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»
19	25.01.2027		Кукольный спектакль «Спеши делать добро»
20	01.02.2027		Что такое дружба? Как дружить в школе?
21	08.02.2027		Мода и школьные будни
22	15.02.2027		Делу время , потехе час.

23	20.02.2027		Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься
24	01.03.2027		День здоровья «За здоровый образ жизни»С.
25	15.03.2027		Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»
26	29.03.2027		«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезны
27	05.04.2027		Размышление о жизненном опыте
28	12.04.2027		Вредные привычки и их профилактика
29	19.04.2027		В мире интересного.
30	26.04.2027		«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
31	17.05.2027		
32	24.05.2027		
Итого		32 часа	

Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.

11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.