

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**1 класс**

*Здоровей-ка*

2022-2023

**Пояснительная записка**

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

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:**

***1.***     ***Формирование:***

 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;

***2.***     ***Обучение:***

 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.

**Общая характеристика программы внеурочной деятельности**

**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 личностно-ориентированный 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.

**Участники программы:** программа разработана для обучающихся 1 класса.

**Время существования программы:** долгосрочная,рассчитана на 4

года обучения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» предназначена для обучающихся 1 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 7 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год (продолжительность занятий 25 минут). Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» состоит из 7 разделов:

* «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
* «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
* «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
* «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
* «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
* «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
* «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне, на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

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.

|  |  |
| --- | --- |
| **формы проведения занятия**  **и виды деятельности** | **тематика** |
| игры | народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры. |
| беседы | Полезные и вредные продукты  Гигиена правильной осанки  «Доброречие»  Мой внешний вид –залог здоровья   Как питались в стародавние времена  и питание нашего времени  Мода и школьные будни  Как защититься от простуды и гриппа |
| тесты и анкетирование | Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?»  Чему мы научились и чего достигли«Что мы знаем о здоровье»  «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»  «Мои отношения к одноклассникам»  «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» |
| круглые столы | «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений |
| школьные конференции | В мире интересного |
| просмотр тематических видеофильмов | «Как сохранить и укрепить зрение»  «Быстрое развитие памяти»  «Человек»  «Мышление и мы»  Клещевой энцефалит  Вредные и полезные растения. |
| экскурсии | «Сезонные изменения и как их принимает человек»   «Природа – источник здоровья»  «У природы нет плохой погоды» |
| дни здоровья, спортивные мероприятия | «Дальше, быстрее, выше»  «Хочу остаться здоровым»  . «За здоровый образ жизни» |
| конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок | В здоровом теле здоровый дух  «Моё настроение»  Вредные и полезные растения.  Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка»  «Продукты для здоровья»  «Мы за здоровый образ жизни»  «Нет курению!»   Выпуск плакатов «Продукты для здоровья» |
| решение ситуационных задач | Культура питания.  Этикет.  Лесная аптека на службе человека  Вредные привычки |
| театрализованные представления, кукольный театр | Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»  Кукольный спектакль  К. Чуковский «Мойдодыр»  Спектакль С. Преображенский «Капризка»  Спектакль «Спеши делать добро» |
| участие в городских конкурсах «Разговор о правильном питании» | «Разговор о правильном питании»  «Вкусные и полезные вкусности»  «Хлеб всему голова»  «Что даёт нам море» |

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

**Место учебного предмета в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению  «Здоровей-ка» предназначен для обучающихся 1 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение  1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год.

**Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* 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 — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка»  является формирование следующих умений:

* ***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.

**Метапредметными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. ***Регулятивные УУД:***

* ***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 ***оценку***деятельности класса на уроке.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***2. Познавательные УУД:***

* 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.
* 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 УУД****:*

* 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 учебного предмета**

***«Здоровей-ка»***

***1 класс***

***«Первые шаги к здоровью»***

**Цель:** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

**Категория слушателей:** обучающиеся 1 класса

**Срок обучения:**1 год

**Режим занятий**: 1 час в неделю, 33 часа в год

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего  час. | В том числе | | Форма  контроля |
| лекции | практи-ческие  занятия |
| 1. | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | праздник |
| 2. | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | викторина |
| 3. | Моё здоровье в моих руках | 7 | 3 | 4 | Викторина |
| 4. | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | Игра - викторина |
| 5. | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 | Круглый стол |
| 6. | Я и моё ближайшее окружение | 3 | 1 | 2 | Ролевая игра |
| 7. | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | Диагностика |
|  | Итого: | 33 | 14 | 19 |  |

***Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе». (8 ч.)***

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

**1 класс (4 часа)**

Тема 1. Дорога к доброму здоровью

Тема 2. Здоровье в порядке - спасибо зарядке

Тема 3.В гостях у Мойдодыра.

Кукольный спектакль. К. Чуковский «Мойдодыр*»*

Тема 4. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль -праздник***)***

***Раздел 2. Питание и здоровье (10 ч.)***

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питании; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

**1 класс (5 часов)**

Тема 1. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»

Тема 2. Культура питания. Приглашаем к чаю

Тема 3. Ю. Тувим «Овощи» (кукольный театр «Умеем ли мы правильно питаться?»)

Тема 4. Как и чем мы питаемся

Тема 5. Красный, жёлтый, зелёный (Текущий контроль знаний - викторина)

***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках(14ч.)***

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

**1 класс (7 часов**)

Тема 1. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.

Тема 2. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.

Тема 3. Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк»

Тема 4. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

Тема 5. Как обезопасить свою жизнь?

Тема 6. День здоровья «Мы болезнь победим - быть здоровыми хотим»

Тема 7. «В здоровом теле здоровый дух» (Текущий контроль знаний - викторина)

***Раздел 4. Я в школе и дома (12 ч.)***

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

**1 класс (6 часов)**

Тема 1. Мой внешний вид – залог здоровья.

Тема 2. Зрение – это сила

Тема 3. Осанка – это красиво

Тема 4. Весёлые переменки

Тема 5. Здоровье и домашние задания

Тема 6. Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим (Текущий контроль знаний).

***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (8ч.)***

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор «быть здоровым».

**1 класс (4 часа)**

Тема 1. Хочу остаться здоровым

Тема 2. Вкусные и полезные вкусности

Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть»

Тема 4. «Как сохранять и укреплять свое здоровье?» (Текущий контроль знаний - круглый стол)

***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (7 ч.)***

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

**1 класс (3 часа)**

Тема 1. Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

Тема 2. Вредные и полезные привычки.

Тема 3. «Я б в спасатели пошел» (Текущий контроль знаний - ролевая игра)

***Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» ( 8 ч.)***

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

**1 класс (4 часа)**

Тема 1. Опасности летом (просмотр видеофильма)

Тема 2. Первая доврачебная помощь

Тема 3. Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»

Тема 4. Чему мы научились за год. (Итоговый контроль знаний – диагностика).

**Тематическое планирование**

**1 класс**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | | Форма  контроля |
| лекции | деловые игры | практи-ческие  занятия |
|  | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | 4 | 1 | 1 | 2 |  |
| 1. | Дорога к доброму здоровью | 1 |  |  | 1 |  |
| 2. | Здоровье в порядке - спасибо зарядке | 1 |  |  | 1 |  |
| 3. | В гостях у Мойдодыра  Кукольный спектакль  К. Чуковский «Мойдодыр» | 1 | 1 |  |  |  |
| 4. | Праздник чистоты  «К нам приехал Мойдодыр» | 1 |  | 1 |  | Праздник |
|  | ***Питание и здоровье*** | 5 | 3 |  | 2 |  |
| 5. | Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» | 1 | 1 |  |  |  |
| 6. | Культура питания  Приглашаем к чаю | 1 |  |  | 1 |  |
| 7. | Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться) | 1 | 1 |  |  |  |
| 8. | Как и чем мы питаемся? |  | 1 |  |  |  |
| 9. | Красный, жёлтый, зелёный | 1 |  |  | 1 | Викторина |
|  | ***Моё здоровье в моих руках*** | 7 | 3 |  | 4 |  |
| 10. | Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим | 1 | 1 |  |  |  |
| 11. | Полезные и вредные продукты. | 1 | 1 |  |  |  |
| 12. | Кукольный театр  Стихотворение «Ручеёк» | 1 | 1 |  |  |  |
| 13. | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | 1 |  |  | 1 |  |
| 14. | Как обезопасить свою жизнь | 1 |  |  | 1 |  |
| 15. | День здоровья «Мы болезни победим, быть здоровыми хотим» | 1 |  |  | 1 |  |
| 16. | В здоровом теле - здоровый дух | 1 |  |  | 1 | Викторина |
|  | ***Я в школе и дома*** | 6 | 3 |  | 3 |  |
| 17. | Мой внешний вид - залог здоровья | 1 | 1 |  |  |  |
| 18. | Зрение – это сила | 1 | 1 |  |  |  |
| 19. | Осанка – это красиво | 1 |  |  | 1 |  |
| 20. | Весёлые переменки | 1 |  |  | 1 |  |
| 21. | Здоровье и домашние задания | 1 | 1 |  |  |  |
| 22. | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим | 1 |  |  | 1 | Игра- викторина |
|  | ***Чтоб забыть про докторов*** | 4 | 1 |  | 3 |  |
| 23. | «Хочу остаться здоровым». | 1 | 1 |  |  |  |
| 24. | Вкусные и полезные вкусности | 1 |  |  | 1 |  |
| 25. | День здоровья  «Как хорошо здоровым быть» | 1 |  |  | 1 |  |
| 26. | «Как сохранять и укреплять свое здоровье» | 1 |  |  | 1 | Круглый стол |
|  | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 3 | 2 |  | 1 |  |
| 27. | Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» | 1 | 1 |  |  | День вежливос  ти |
| 28. | Вредные и полезные привычки | 1 | 1 |  |  |  |
| 29. | «Я б в спасатели пошел…» | 1 |  |  | 1 | Ролевая игра |
|  | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 4 | 2 |  | 2 |  |
| 30. | Опасности летом (просмотр видео фильма) | 1 | 1 |  |  |  |
| 31. | Первая доврачебная помощь | 1 |  |  | 1 |  |
| 32. | Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка» | 1 | 1 |  |  |  |
| 33. | Чему мы научились за год. | 1 |  |  | 1 | Диагностика |
|  | Итого: | 33 | 15 | 1 | 17 |  |

**Материально-техническая обеспечение учебного предмета**

1. ***Учебные пособия:***

* натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки,  и др.;
* изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
* измерительные приборы: весы, часы и их модели.

1. ***Оборудование для  демонстрации мультимедийных презентаций:***компьютер,мультимедийный проектор, DVD, и др.

**Планируемые результаты освоения обучающимися**

**программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* 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 — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка»  является формирование следующих умений:

* ***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.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. ***Регулятивные УУД:***

* ***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 ***оценку***деятельности класса на уроке.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***2. Познавательные УУД:***

* 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.
* 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 УУД****:*

* 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).

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

* осознание  обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» обучающиеся должны **знать**:

* основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
* особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление  здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
* знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

* 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;
* 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.