

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ



Санкт-Петербургское частное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа

Новая классическая школа имени Александра Невского

✉ 193232, г. Санкт-Петербург, ул. Тельмана, д. 48, к. 2, лит. А

☎ +7 (812) 586-21-41, +7 (921) 919-78-60

💻 alnevschool.spb.ru

✉ alnev.school48@mail.ru

Р/с 40703810605010001744

Ф-л Северо-Западный ПАО Банка «ФК Открытие»

в Санкт-Петербурге к/с 30101810540300000795

БИК 044030795, ИНН 7826671541

КПП 781101001, ОГРН 1027810241810

РАССМОТРЕНО

На педагогическом совете

Протокол № 10

От 26.06.2025

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Мельниковой Ю.С.

От 26.06.2025

УТВЕРЖДЕНО

Директором школы

Каранаевой Н.В.

Приказ №57/О

От 19.06.2025

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА по курсу внеурочной деятельности «Здоровейка»

Для 1 – 4 классов

На 2025 - 2026 учебный год

Санкт-Петербург, 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа «Здоровейка» для 1-4 классов разработана в соответствии с «Положением о рабочей программе по внеурочной деятельности в СПб ЧОУ «Новая классическая школа имени Александра Невского»».

Направление внеурочной деятельности: спортивно – оздоровительное.

Общее количество часов в год: 1 класс — 33 часа, 2-4 классы – 34 часа в год.

Количество часов в неделю – 1 час.

Общая характеристика программы

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» 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.

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.

Описание места курса в учебном плане

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 35 минут. Курс изучения программы рассчитан на учащихся 1–4-х классов.

Цели программы

Формирование 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.

Содержание программы предполагает решение следующих задач:

Формировать представления 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; навыки конструктивного общения; потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Обучать 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.

Формы организации учебных занятий:

- 1 игры
- 2 беседы
- 3 тесты
- 4 круглые столы
- 5 просмотр тематических видеофильмов

- 6 экскурсии
- 7 спортивные мероприятия
- 8 конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений

Содержание программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предполагает первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

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

Раздел 1. «Вот мы и в школе» (4 часа)

Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Раздел 2. «Питание и здоровье» (5 часов)

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.

Раздел 3. «Моё здоровье в моих руках» (7 часов)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.

Раздел 4. «Я в школе и дома» (6 часов)

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона.

Раздел 5. «Чтоб забыть про докторов» (4 часа)

Закаливание организма.

Раздел 6. «Я и моё ближайшее окружение» (3 часа)

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»(4 часа)

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода

Планируемые образовательные результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у 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 «Здоровейка» 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 «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

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).

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.

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 реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Календарно-тематическое планирование

Здоровейка» 1 класс – 33 часа

№ п/п	Разделы. Темы уроков	Кол-во часов	Форма организации учебных занятий	Дата
1	Дорога к доброму здоровью	1	беседа	02.09.2025
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1	спортивное мероприятие	09.09.2025
3	В гостях у Мойдодыра. К. Чуковский «Мойдодыр»	1	игра-путешествие	16.09.2025
4	«К нам приехал Мойдодыр»	1	беседа	23.09.2025
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	конкурс рисунков беседа	30.09.2025
6	Культура питания. Приглашаем к чаю	1	круглый стол	07.10.2025
7	Ю. Тувим «Овощи». «Умеем ли мы правильно питаться»	1	игра-путешествие	14.10.2025
8	Как и чем мы питаемся?	1	мини-сочинение	21.10.2025
9	Красный, жёлтый, зелёный	1	игры	11.11.2025
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1	беседа конкурс рисунков	18.11.2025
11	Полезные и вредные продукты	1	конкурс плакатов	25.11.2025
12	Стихотворение «Ручеёк»	1	игра-путешествие	02.12.2025
13	Сезонные изменения и как их принимает человек	1	экскурсия	09.12.2025
14	Как обезопасить свою жизнь	1	видеофильм	16.12.2025
15	«Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	1	спортивное мероприятие	23.12.2025
16	В здоровом теле здоровый дух	1	спортивное мероприятие	30.12.2025
17	Мой внешний вид – залог здоровья	1	беседа	13.01.2026
18	Зрение – это сила	1	беседа	20.01.2026

19	Осанка – это красиво	1	беседа	27.01.2026
20	Весёлые перемены	1	игры	03.02.2026
21	Здоровье и домашние задания	1	круглый стол	10.02.2026
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1	спортивное мероприятие	24.02.2026
23	“Хочу остаться здоровым”.	1	игры беседа	03.03.2026
24	Вкусные и полезные вкусы	1	круглый стол	10.03.2026
25	«Как хорошо здоровым быть»	1	спортивное мероприятие	17.03.2026
26	Как сохранять и укреплять свое здоровье	1	круглый стол	24.03.2026
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	беседа конкурс рисунков	07.04.2026
28	Вредные и полезные привычки	1	видеофильм	14.04.2026
29	Я б в спасатели пошел	1	игры	21.04.2026
30	Опасности летом	1	видеофильм	28.04.2026
31	Первая доврачебная помощь	1	беседа	12.05.2026
32	Вредные и полезные растения. Русская народная сказка «Репка»	1	конкурс плакатов	19.05.2026
33	Чему мы научились за год.	1	тесты	

Календарно-тематическое планирование

Здоровейка 2 класс – 34 часа

№ п/п	Разделы. Темы уроков	Кол-во часов	Форма организации учебных занятий	Дата
1	Что мы знаем о ЗОЖ	1	беседа	02.09.2025
2	По стране Здоровейке	1	спортивное мероприятие	09.09.2025
3	В гостях у Мойдодыра	1	игры	16.09.2025
4	Я хозяин своего здоровья	1	спортивное мероприятие	23.09.2025
5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь	1	конкурс рисунков беседа	30.09.2025
6	Культура питания. Этикет	1	круглый стол	07.10.2025
7	«Я выбираю кашу»	1	игра-путешествие	14.10.2025
8	Что даёт нам море	1	мини-сочинение	21.10.2025
9	Светофор здорового питания	1	игры	11.11.2025
10	Сон и его значение для здоровья человека	1	беседа	18.11.2025
11	Закаливание в домашних условиях	1	конкурс плакатов беседа	25.11.2025
12	«Будьте здоровы»	1	спортивное мероприятие	02.12.2025
13	Иммунитет	1	видеофильм	09.12.2025
14	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	беседа	16.12.2025
15	Спорт в жизни ребёнка	1	спортивное мероприятие	23.12.2025
16	Слагаемые здоровья	1	спортивное мероприятие	30.12.2025
17	Я и мои одноклассники	1	беседа	13.01.2026
18	Почему устают глаза?	1	беседа	20.01.2026
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	беседа	27.01.2026
20	Шалости и травмы	1	игры	03.02.2026

21	Я сажусь за уроки. Переутомление и утомление	1	мини-сочинение	10.02.2026
22	Умники и умницы	1	круглый стол	17.02.2026
23	С. Преображенский «Огородники»	1	беседа	24.02.2026
24	Как защитить себя от болезни.	1	круглый стол выставка рисунков	03.03.2026
25	«Самый здоровый класс»	1	спортивное мероприятие	10.03.2026
26	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусоности	1	видеофильм	17.03.2026
27	Мир эмоций и чувств	1	Беседа, конкурс рисунков	24.03.2026
28	Вредные привычки	1	видеофильм	07.04.2026
29	«Веснянка»	1	игры	14.04.2026
30	В мире интересного	1	экскурсия	21.04.2026
31	Я и опасность	1	беседа	28.04.2026
32	Чем и как можно отравиться. А. Колобов «Красивые грибы»	1	конкурс плакатов	12.05.2026
33	Первая помощь при отравлении	1	видеофильм	19.05.2026
34	Наши успехи и достижения	1	тесты	

Календарно-тематическое планирование

Здоровейка 3 класс – 34 часа

№ п/п	Разделы. Темы уроков	Кол-во часов	Форма организации учебных занятий	Дата
1	Здоровый образ жизни, что это?	1	беседа	03.09.2025
2	Личная гигиена	1	круглый стол	10.09.2025
3	В гостях у Мойдодыра	1	игры	17.09.2025
4	Остров здоровья	1	спортивное мероприятие	24.09.2025
5	Игра «Смак»	1	игра	01.10.2025
6	Правильное питание – залог физического и психического здоровья	1	круглый стол	08.10.2025
7	Вредные микробы	1	видеофильм	15.10.2025
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1	мини-сочинение	22.10.2025
9	Чудесный сундучок	1	игры	05.11.2025
10	Труд и здоровье	1	беседа	12.11.2025
11	Наш мозг и его волшебные действия	1	видеофильм	19.11.2025
12	«Хочу остаться здоровым»	1	спортивное мероприятие	26.11.2025
13	Солнце, воздух и вода - наши лучшие друзья	1	игры	03.12.2025
14	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	беседа	10.12.2025
15	«Природа – источник здоровья»	1	экскурсия	17.12.2025
16	Моё здоровье в моих руках	1	спортивное мероприятие	24.12.2025
17	Мой внешний вид – залог здоровья	1	беседа	14.01.2026
18	Добрая речь	1	беседа	21.01.2026
19	С. Преображенский «Капризка»	1	игра-путешествие	28.01.2026
20	Бесценный дар - зрение	1	игры	04.02.2026
21	Гигиена правильной осанки	1	мини-сочинение	11.02.2026
22	Спасатели, вперёд!	1	спортивное мероприятие	18.02.2026

23	Шарль Перро «Красная шапочка»	1	конкурс плакатов	25.02.2026
24	Движение это жизнь	1	круглый стол выставка рисунков	04.03.2026
25	«Дальше, быстрее, выше»	1	спортивное мероприятие	11.03.2026
26	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы	1	видеофильм	18.03.2026
27	Мир моих увлечений	1	Беседа, конкурс рисунков	25.03.2026
28	Вредные привычки и их профилактика	1	видеофильм	08.04.2026
29	А.С. Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»		игра-путешествие	15.04.2026
30	В мире интересного	1	экскурсия	22.04.2026
31	Я и опасность	1	беседа	29.04.2026
32	Лесная аптека на службе человека	1	конкурс плакатов	06.05.2026
33	«Не зная броду, не суйся в воду»	1	игра	13.05.2026
34	Чему мы научились и чего достигли	1	тесты	20.05.2026

Календарно - тематическое планирование

Здоровейка 4 класс – 34 часа

№ п/п	Разделы. Темы уроков	Кол-во часов	Форма организации учебных занятий	Дата
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1	беседа	03.09.2025
2	Правила личной гигиены	1	круглый стол	10.09.2025
3	Физическая активность и здоровье	1	игры	17.09.2025
4	Как познать себя	1	беседа	24.09.2025
5	Питание необходимое условие для жизни человека	1	беседа	01.10.2025
6	Здоровая пища для всей семьи	1	круглый стол	08.10.2025
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	видеофильм	15.10.2025
8	Секреты здорового питания. Рацион питания	1	мини-сочинение	22.10.2025
9	Богатырская силушка	1	игры	05.11.2025
10	Домашняя аптечка	1	беседа	12.11.2025
11	Мы за здоровый образ жизни	1	видеофильм	19.11.2025
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	спортивное мероприятие	26.11.2025
13	Береги зрение смолоду	1	игры	03.12.2025
14	Как избежать искривления позвоночника	1	беседа	10.12.2025
15	Отдых для здоровья	1	экскурсия	17.12.2025
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1	спортивное мероприятие	24.12.2025
17	Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим	1	беседа игра	14.01.2026
18	Класс не улица ребята. И запомнить это надо!	1	беседа	21.01.2026
19	«Спешите делать добро»	1	игра-путешествие	28.01.2026
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	мини-сочинение	04.02.2026
21	Мода и школьные будни	1	круглый стол	11.02.2026

22	Делу время, потехе час	1	спортивное мероприятие	18.02.2026
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	спортивное мероприятие	25.02.2026
24	«За здоровый образ жизни»	1	спортивное мероприятие	04.03.2026
25	С. Преображенский «Огородники»	1	игра-путешествие	11.03.2026
26	Разговор о правильном питании. Вкусные и полезные вкусы	1	видеофильм	18.03.2026
27	Размышление о жизненном опыте	1	беседа конкурс рисунков	25.03.2026
28	Вредные привычки и их профилактика	1	видеофильм	08.04.2026
29	Школа и моё настроение	1	беседа	15.04.2026
30	В мире интересного	1	экскурсия	22.04.2026
31	Я и опасность	1	беседа	29.04.2026
32	Игра «Мой горизонт»	1	игра	06.05.2026
33	Гордо реет флаг здоровья	1	беседа	13.05.2026
34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1	тесты	20.05.2026

Для реализации программного содержания используются следующие учебные пособия:

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». - 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, - / Мастерская учителя.
3. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако.
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, – / Мастерская учителя.