

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Удмуртской Республики  
Управление образования и архивов  
Администрации муниципального образования "Муниципальный округ  
Дебёсский район Удмуртской Республики"  
Администрация муниципального образования  
"Муниципальный округ Дебёсский район Удмуртской Республики"  
МБОУ "Сюрногуртская СОШ"

РАССМОТРЕНО


Педагогический совет

  
Хохрякова Е. А.

Протокол № 1 от «28» 08  
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора  
по воспитательной  
работе

  
Карачёва А.В.  
Приказ № 156 от «28» 08  
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

  
Хохрякова Е. А.

Приказ № 156 от «28» 08  
2023 г.



**Аннотация к рабочей программе**  
**Внеурочной деятельности «Здоровей-ка»**  
для обучающихся 1-4 классов

## Сурногурт 2023

Программа «Здоровейка» реализует спортивно-оздоровительную деятельность во внеурочной деятельности в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования.

**Цель программы:** создать благоприятные условия, обеспечивающие возможность сохранения здоровья; формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни. Учиться быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое 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.

Программа предназначена для обучающихся **1-4 классов**. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на **4 года обучения**. Занятия проводятся по 1 часу в неделю. Курс рассчитан на **33 недели в 1 классе и 34 часа во 2-4 классах**.

Содержание курса внеурочной деятельности:

### **1 класс**

1. Дружи с водой.
2. Забота о глазах.
3. Уход за ушами.
4. Уход за зубами.
5. Уход за руками и ногами
6. Забота о коже.
7. Как следует питаться.
8. Как сделать сон полезным.
9. Настроение в школе.
10. Настроение после школы.
11. Поведение в школе.
12. Вредные привычки.
13. Мышцы, кости и суставы.
14. Как закаляться. Обтирание и обливание.
15. И снова о гигиене.
16. О пользе витаминов.
17. Как правильно вести себя на воде.
18. Наша безопасность.
19. Народные подвижные игры.
20. Хорошие манеры.
21. Итоговое занятие.

### **2 класс**

1. Почему мы болеем.
2. Кто и как предохраняет нас от болезней?
3. Кто нас лечит.

4. Прививки от болезней.
5. Что нужно знать о лекарствах.
6. Как избежать отравлений.
7. Безопасность при любой погоде
8. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.
9. Правила безопасного поведения на воде.
10. Правила обращения с огнем.
11. Как уберечься от поражения электрическим током.
12. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.
13. Как защититься от насекомых.
14. Предосторожности при общении с животными.
15. Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, парами, газом
16. Первая помощь при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении
17. Первая помощь при травмах.
18. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос.
19. Первая помощь при укусах насекомых, змей собак и кошек.
20. Сегодняшние заботы медицины.

### **3 класс**

1. Чего не надо бояться.
2. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.
3. Почему мы говорим неправду.
4. Почему мы не слушаемся родителей.
5. Надо уметь сдерживать себя.
6. Не грызи ногти, не ковыряй в носу.
7. Как относиться к подаркам?
8. Как следует относиться к наказаниям
9. Как нужно одеваться
10. Как вести себя с незнакомыми людьми.
11. Как вести себя, если что-то болит.
12. Как вести себя за столом.
13. Как вести себя в гостях.
14. Как вести себя в общественных местах.
15. «Нехорошие слова». Недобрые шутки.
16. Что делать, если не хочется в школу?
17. Чем заняться после школы.
18. Как выбирать друзей.
19. Как помочь родителям.
20. Как помочь больным и беспомощным?
21. Итоговое занятие.

### **4 класс**

1. Наше здоровье.
2. Как помочь сохранить себе здоровье.
3. Что зависит от моего решения.
4. Злой волшебник табак.
5. Почему некоторые привычки называются вредными.
6. Помоги себе сам.
7. Злой волшебник алкоголь.
8. Злой волшебник наркотик.
9. Мы одна семья.
10. Повторение. Нестандартные роки и уроки-праздники