

ПРИЛОЖЕНИЕ № 1  
к Основной образовательной программе  
начального общего образования  
Муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения  
«Средняя общеобразовательная  
школа № 57» г. Грозного,  
утвержденной приказом директора МБОУ  
«СОШ № 57» от 30.08.2022 года № 65

ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Цветок здоровья»  
1–4 классы

Составитель: МО классных руководителей

г. Грозный, 2022 г.

## Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности “Цветок здоровья” (далее – Программа) направлена на комплексное и последовательное развитие у обучающихся начальных классов умений и навыков здорового образа жизни.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна и в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть, предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки. Весьма существенным фактором “школьного нездоровья” является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла свое начало в начальных классах.

Как никогда актуальной остается проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в ее решении отводится школе. Ей доверено воспитание нового поколения россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит пони мающие свое предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Здоровый ребенок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Необходимо обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни, при этом, не делая акцента на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению “Цветок здоровья” 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 школы.

Цель курса внеурочной деятельности:

- укрепление психического и физического здоровья детей в процессе формирования личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения, любящей свою Родину.

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.

### 1.Планируемые предметные результаты курса

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

Личностными результатами программы 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 является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать свое 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.

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 занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всех учащихся.
- 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 и схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания из различных источников, 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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем 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 всех его проявлениях.

## 2.Содержание учебного курса

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» состоит из четырех частей:

- 1 класс: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами, их содержащими.
- 2 класс: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 класс: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- 4 класс: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Данное содержание программы отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

Курс «Цветок здоровья» реализуется в рамках внеурочной деятельности, спортивно-оздоровительного направления. На 1 - 4 классы отводится по 1 часу в неделю.

Курс «Цветок здоровья» предназначен для работы с детьми 1-4 классов, направлен на формирование у младших школьников элементарных знаний о правилах здорового поведения, навыков здорового образа жизни и повышение резервов здоровья. Методически он является продолжением курса «Окружающий мир». «Окружающий мир» решает задачи развития познавательной сферы. «Цветок здоровья» решает задачи гармоничного психофизического развития ребёнка. Курс «Цветок здоровья» предполагает формирование связей с другими предметами: физкультурой, музыкой, чтением и родной речью, математикой, ИЗО и прикладным искусством. Теоретическое обоснование курса «Цветок здоровья»

### 1 класс

Материал представлен в виде модели Цветка здоровья, любой лепесток которого символизирует одну из сфер жизнедеятельности ребенка. Каждый лепесток является отдельной темой.

### 2 класс

Материал изложен в виде психологической игры, предполагающей превращение учителей начальных классов в юных учителей здоровья — героев сказок «Дети-звезды», а самих уроков — в Клубы здоровячков.

### 3 класс

В материал заложен психологический механизм взятия учениками социальной ответственности за здоровье как ближайшего социума (семья, школа), так и более широких социальных институтов (детский сад, зоопарк, другие социальные пространства города).

### 4 класс

Материал направлен более широкую социализацию оздоровительной деятельности учеников, повышение уровня их социальной ответственности не только за свое здоровье и здоровье окружающих людей, но и за экологическое благополучие окружающего мира. Занятия представлены как путешествия на материки в поисках исторических корней своих имен и изучения национальных оздоровительных систем.

### 1 класс

«Основы здорового образа жизни (философия цветка).

Осанка. Основные положения головы, рук, туловища, ног. Игровые упражнения: «Будь внимательным», «Затейники», «Сделай фигуру», «Узнай по голосу», «Вершки и корешки»  
Ходьба (с сохранением правильной осанки, с мячом, с гимнастической палкой, со скакалкой, на носках, шагая по разметкам, переступая через препятствия, по линии, в колонне по одному, по два, ходьба под музыку)

Упражнения на релаксацию. Пальчиковые и малоподвижные игры «Играем с Физкультошей». Строевые упражнения (выполнение команд «Становись, равняйся, смирно, вольно, направо, налево, шагом марш класс стой»); основная стойка, построения в колонну по одному, повороты переступанием, прыжком). Игровые упражнения «Быстро встать в колонну!», «Два и три», «Построй круг», «Хоровод», «Путешественники», «Мышеловка», «Воротики» и др.

Бег (в медленном, среднем, быстром темпе, с изменением направления по сигналу, в чередовании с ходьбой, на носках. С подниманием бедра, парами, тройками по диагонали, с ускорением, челночный бег; бег под музыку)

Физические упражнения с предметами (упражнения для рук, туловища, ног с палкой, мячом, скакалкой, комплекс упражнений утренней гимнастики, выполнение упражнений под музыку). Игровые упражнения с мячом.

Подвижные игры «Мяч в воздухе», «Кого назвали, тот ловит» и др. Танцевальные упражнения (приставные шаги, шаги галопа в сторону)

Подвижные игры на развитие выносливости («Гуж», «Кто дальше?», «Морской бой», «Салки с мячом», «Поезд в туннеле», «Закаляемся с Физкультошей»)

Физические упражнения без предметов (упражнения для рук, ног, туловища, упражнения для осанки, в основной стойке, в упоре присев, сидя на полу, комплекс ОРУ, упражнения под музыку)

Дыхание

Равновесие (стойка на носках, сойка на одной ноге, на гимнастической скамейке, ходьба по гимнастической скамейке, по прямой линии). Игровые упражнения: «Разойдись – не упади», «канатоходец», «Шагай через кочки», «донеси мешочек», «Ловкий шофёр», «переправа».

Подвижные игры для развития статического и динамического равновесия («Совушка», «с горки через ворота», «Сороконожка»); для развития точности движений рук, координация движений в пространстве: «Хитрая лиса», «Ловкие ребята» и др.

«Соревнуемся с Физкультошей»

Лазание, перелазание (по горизонтальной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лёжа на животе; перелазание через горку матов, лазание по гимнастической стенке произвольным способом). Игровые упражнения: «переползи – не урони», «котятя и щенята», «Не упади!». Подвижные игры: «Перелёт птиц», «Ловля обезьян», «Белки в лесу», «Кошки и мышки»

Прыжки (имитация прыжков птиц, животных; в длину с места толчком с двух ног, прыжок через вертикальное препятствие, прыжки в длину с малого разбега, прыжки через скакалку, с продвижением вперёд). Игровые упражнения «Попрыгунчики», «Лягушки в болоте» и др. подвижные игры «Удочка», «Волк во рву», «Воробьи и кошка» и др.

Упражнения зрительной гимнастики

Спортивная азбука. Праздник «Призы Физкультоши» Подвижные игры.

2 класс

Конкурс рисунков «Чтобы не болеть» да о семейном виде спорта. Закрепление правил при закаливающих процедурах.

Танцевальные упражнения (приставные шаги, шаги галопа в сторону) под музыку.

Ходьба (с сохранением правильной осанки, с мячом, с гимнастической палкой, со скакалкой, на носках, шагая по разметкам, переступая через препятствия, по линии, в колЛазание, перелазание (по горизонтальной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лёжа на животе; перелазание через горку матов, лазание по гимнастической стенке произвольным способом). Игровые упражнения: «переползи – не урони», «котята и щенята», «Не упади!». Подвижные игры: «Перелёт птиц», «Ловля обезьян», «Белки в лесу», «Кошки и мышки»

Викторина «Как хорошо здоровым быть!»

Итоговая - по беседам с Докторами по одному, по два, ходьба под музыку)

Физические упражнения без предметов (упражнения для рук, ног, туловища, упражнения для осанки, в основной стойке, в упоре присев, сидя на полу, комплекс ОРУ, упражнения под музыку)

Дыхательные упражнения, направленные на развитие объёма легких, снятию напряжения (релаксация), восстановлению дыхания. Конкурс вспомогательного оборудования для закаливания.

Подвижные игры для развития статического и динамического равновесия «Совушка», «С горки через ворота», «Сороконожка» для развития точности движений рук, координация движений в пространстве («Хитрая лиса», «Ловкие ребята» и др.)

Соревнование между командами. Конкурс рисунков «Я – Неболей-ка»

3 класс

Рисунки детей

Беседа Анкетирование.

Выполнение приёмов закаливания.

Танцевальные упражнения (приставные шаги, шаги галопа в сторону)

Ходьба (с сохранением правильной осанки, с мячом, с гимнастической палкой, со скакалкой, на носках, шагая по разметкам, переступая через препятствия, по линии, в колонне по одному, по два, ходьба под музыку). Лазание, перелазание (по горизонтальной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лёжа на животе; перелазание через горку матов, лазание по гимнастической стенке произвольным способом). Игровые упражнения: «переползи – не урони», «котята и щенята», «Не упади!». Подвижные игры: «Перелёт птиц», «Ловля обезьян», «Белки в лесу», «Кошки и мышки»

Физические упражнения без предметов (упражнения для рук, ног, туловища, упражнения для осанки, в основной стойке, в упоре присев, сидя на полу, комплекс ОРУ, упражнения под музыку) Дыхательные упражнения, направленные на развитие объёма легких, снятию напряжения (релаксация), восстановлению дыхания.

Подвижные игры для развития статического и динамического равновесия («Совушка», «С горки через ворота», «Сороконожка» для развития точности движений рук, координация движений в пространстве («Хитрая лиса», «Ловкие ребята» и др.) Соревнование между командами. Конкурс рисунков.

4 класс

Анкетирование. Рисунки детей. Беседа. Викторина «Здоровейка». Танцевальные упражнения. Народные танцы. С элементами - приставные шаги, шаги галопа в сторону.

Соревнование между командами с элементами художественной гимнастики (с сохранением правильной осанки, с мячом, с гимнастической палкой, со скакалкой, на носках, шагая по разметкам, переступая через препятствия, по линии, в колонне по одному, по два, ходьба под музыку). Строевая подготовка – конкурс классов. Викторина – «Задай вопрос другу» «Дружба с Неболейкиным» – конкурс стихов «Я и мой класс» - выставка рисунков.

Кулинарный поединок – или «Книга о здоровом питании» Военная игра – «Зарница»  
Лазание, перелазание (по горизонтальной скамейке в упоре присев, в упоре стоя на коленях, подтягивание на горизонтальной скамейке в положении лёжа на животе; перелазание через горку матов, лазание по гимнастической стенке произвольным способом). Игровые упражнения: «переползи – не урони», «котята и щенята», «Не упади!». Подвижные игры: «Перелёт птиц», «Ловля обезьян», «Белки в лесу», «Кошки и мышки»  
Физические упражнения без предметов  
(упражнения для рук, ног, туловища, упражнения для осанки, в основной стойке, в упоре присев, сидя на полу, комплекс ОРУ, упражнения под музыку) Дыхательные упражнения, направленные на развитие объёма легких, снятию напряжения (релаксация) восстановлению дыхания. Подвижные игры для развития статического и динамического равновесия («Совушка», «С горки через ворота», «Сороконожка» для развития точности движений рук, координация движений в пространстве («Хитрая лиса», «Ловкие ребята» и др.) Соревнование между командами. Конкурс рисунков).  
Формы организации: подвижные игры, танцевальные упражнения, соревнования, конкурсы рисунков, конкурсы стихов.  
Виды деятельности: спортивно-оздоровительная деятельность.

### 3. Тематическое планирование внеурочной деятельности «Цветок здоровья» в 1 классе

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов, отводимых на занятие
1	Советы доктора Воды.	1
2	Друзья Вода и Мыло.	1
3	Глаза – главные помощники человека.	1
4	Подвижные игры	1
5	Чтобы уши слышали.	1
6	Почему болят зубы.	1
7	Чтобы зубы были здоровыми.	1
8	Как сохранить улыбку красивой.	1
9	Подвижные игры	1
10	«Рабочие инструменты» человека.	1
11	Зачем человеку кожа	1
12	Надёжная защита организма	1
13	Если кожа повреждена	1
14	Подвижные игры	1
15	Питание – необходимое условие для жизни человека	1
16	Законы здорового питания	1
17	Сон – лучшее лекарство	1
18	Какое настроение?	1
19	Я пришёл из школы	1
20	Подвижные игры	1
21	Я – ученик.	1
22	Подвижные игры	1
23	Вредные привычки	1
24	Игры на воздухе	1
25	Подвижные игры	1
26	Скелет – наша опора	1
27	Осанка – стройная спина	1
28	Если хочешь быть здоров	1
29	Правила безопасности на воде	1
30	Подвижные игры	1
31	Игры на свежем воздухе	1
32	Обобщение. Подвижные игры	1
33	Обобщающий урок «Доктора природы»	1
<b>Всего за год</b>		<b>33</b>

**Тематическое планирование внеурочной деятельности «Цветок здоровья»  
во 2 классе**

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Правила поведения в школе и на уроке. Почему нельзя бегать по школе.	1
2	Кто и как предохраняет нас от болезней. Как организм помогает себе сам.	1
3	Какие врачи нас лечат. Конкурс рисунков.	1
4	Самоанализ здоровья. Анализ жизненных и литературных ситуаций.	1
5	Как избежать отравлений? Признаки пищевого отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях)	1
6	Отравление лекарствами. Признаки лекарственного отравления. «Помоги себе сам» (практические советы при отравлениях)	1
7	Спектакль «Я выбираю кашу»	1
8	Культура питания. Этикет.	1
9	Светофор здорового питания	1
10	Прививки от болезней. Инфекционные болезни. Игра «Полезно – вредно»	1
11	Как закаляться? Обтирание и обливание. Шесть признаков здорового и закалённого человека. Долгожитель.	1
12	Что нужно знать о лекарствах. Аллергия. Домашняя аптечка.	1
13	Подвижные игры «Кузнечики».	1
14	Безопасность при любой погоде. Если солнечно и жарко. Признаки солнечного ожога. «Помоги себе сам» (практические советы)	1
15	Если на улице дождь и гроза. Правила поведения при грозе. «Помоги себе сам» (практические советы)	1
16	Слагаемые здоровья	1
17	Я и мои одноклассники	1
18	Правила безопасного поведения в школе, дома, на улице.	1
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз.	1
20	Шалости и травмы	1
21	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление.	1
22	Умники и умницы	1
23	«А вы знаете?» Встреча с действующими спортсменами города, мастерами, ветеранами спорта.	1
24	«Мы за здоровый образ жизни». (Выставка рисунков).	1
25	День здоровья «Самый здоровый класс» в рамках фестиваля «Спорт, здоровье, творчество»	1
26	Клуб выходного дня. Катание на лыжах, коньках. Конкурс «Снеговик»	1
27	Какие опасности встречаются в лесу.	1
28	Воспитай себя. Е Пермяк «Самое страшное», В. Осеева «Кто наказал его?» Почему грубость порицается людьми?	1
29	Я выбираю движение. Подвижные игры на воздухе.	1
30	«Кто ходит больше, тот живёт дольше».	1
31	Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и кошек	1
32	Чем и как можно отравиться. «Красивые грибы» Конкурс рисунков.	1
33	Как помочь себе при тепловом ударе?	1

34	Наши успехи и достижения.	1
<b>Всего за год</b>		<b>34</b>

**Тематическое планирование внеурочной деятельности «Цветок здоровья»  
в 3 классе**

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов, отводимых на занятие
1	Как воспитывать уверенность и бесстрашие.	1
2	Учимся думать.	1
3	Спешите делать добро.	1
4	Поможет ли нам обман.	1
5	Неправда, ложь в пословицах и поговорках.	1
6	Надо ли прислушиваться к советам родителей	1
7	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга.	1
8	Все ли желания выполнимы.	1
9	Как воспитать в себе сдержанность.	1
10	Как отучить себя от вредных привычек.	1
11	Как отучить себя от вредных привычек.	1
12	Я принимаю подарок.	1
13	Я дарю подарки.	1
14	Наказание.	1
15	Одежда.	1
16	Ответственное поведение.	1
17	Боль.	1
18	Сервировка стола.	1
19	Правила поведения за столом.	1
20	Ты идешь в гости.	1
21	Как вести себя в транспорте и на улице.	1
22	Как вести себя в театре, кино, школе.	1
23	Умеем ли мы вежливо общаться.	1
24	Умеем ли мы разговаривать по телефону.	1
25	Помоги себе сам.	1
26	Умей организовывать свой досуг.	1
27	Что такое дружба?	1
28	Кто может считаться настоящим другом.	1
29	Как доставить родителям радость.	1
30	Если кому не будь нужна твоя помощь.	1
31	«Спиши делать добро.»	1
32	Огонёк здоровья.	1
33	Путешествие в страну здоровья.	1
34	Культура здоровья жизни. (урок-соревнование)	1
	Итоговое занятие	
<b>Всего за год</b>		<b>34</b>

**Тематическое планирование внеурочной деятельности «Цветок здоровья»  
в 4 классе**

№ занятия	Тема занятия	Кол-во часов, отводимых на занятие
1	Наше здоровье. Что такое здоровье?	1
2	Что такое эмоции?	1
3	Чувства и поступки.	1
4	Стресс.	1
5	Как помочь сохранить здоровье. Учимся думать и действовать.	1
6	Учимся находить причину и последствия событий.	1
7	Умей выбирать.	1
8	Что зависит от моего решения. Я принимаю решение.	1
9	Я отвечаю за свое решение.	1
10	Злой волшебник табак. Что мы знаем о курении.	1
11	Курить – здоровью вредить.	1
12	Выпуск стенгазеты.	1
13	Почему некоторые привычки называются вредными. Зависимость	1
14	Умей сказать «нет»	1
15	Как сказать «нет»	1
16	Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ	1
17	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения	1
18	Помоги себе и другому. Волевое поведение	1
19	Если кому-нибудь нужна твоя помощь	1
20	«Спешите делать добро»	1
21	Злой волшебник – алкоголь. Алкоголь	1
22	Ты в гостях-как себя вести	1
23	Разговор по телефону	1
24	Злой волшебник – наркотик. Наркотик	1
25	Умею ли я отдыхать?	1
26	Мы – одна семья. Мальчишки и девчонки. Моя школьная семья.	1
27	Моя семья, мои традиции.	1
28	Почему дети и родители не всегда понимают друг друга	1
29	Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья»	1
30	Мы – за здоровый образ жизни! Будем делать хорошо и не будем плохо	1
31	КВН «Наше здоровье»	1
32	Я здоровье берегу – сам себе я помогу	1
33	«Будьте здоровы!» Игра – путешествие по станциям.	1
34	«Культура здорового образа жизни»	1
	Игра-соревнование.	
<b>Всего за год</b>		<b>34</b>