

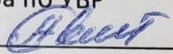
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ «ПЕРСПЕКТИВА»

Адрес: Махачкала, ул. Айвазовского, 33
Сайт: <http://perspektiva.dagschool.com/>

Телефон: 60-19-61
Электронный адрес: _school_perspective_mchk@mail.ru

Согласовано:

Директора по УВР

А.И. Б. С. 

Утверждено:

директор МБОУ «Гимназия «Перспектива»

Абдулкеримова Р.М. 



ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВЕЙ-КА»

(спортивно-оздоровительное направление)

Возраст обучающихся 7-11 лет (1-4 класс)

Срок реализации программы 4 года



Махачкала
2024 – 2025 учебный год

1. *Chlorophyll a* (Chl *a*)
 2. *Chlorophyll b* (Chl *b*)
 3. *Chlorophyll c* (Chl *c*)
 4. *Chlorophyll d* (Chl *d*)
 5. *Chlorophyll e* (Chl *e*)
 6. *Chlorophyll f* (Chl *f*)
 7. *Chlorophyll g* (Chl *g*)
 8. *Chlorophyll h* (Chl *h*)
 9. *Chlorophyll i* (Chl *i*)
 10. *Chlorophyll j* (Chl *j*)
 11. *Chlorophyll k* (Chl *k*)
 12. *Chlorophyll l* (Chl *l*)
 13. *Chlorophyll m* (Chl *m*)
 14. *Chlorophyll n* (Chl *n*)
 15. *Chlorophyll o* (Chl *o*)
 16. *Chlorophyll p* (Chl *p*)
 17. *Chlorophyll q* (Chl *q*)
 18. *Chlorophyll r* (Chl *r*)
 19. *Chlorophyll s* (Chl *s*)
 20. *Chlorophyll t* (Chl *t*)
 21. *Chlorophyll u* (Chl *u*)
 22. *Chlorophyll v* (Chl *v*)
 23. *Chlorophyll w* (Chl *w*)
 24. *Chlorophyll x* (Chl *x*)
 25. *Chlorophyll y* (Chl *y*)
 26. *Chlorophyll z* (Chl *z*)
 27. *Chlorophyll aa* (Chl *aa*)
 28. *Chlorophyll ab* (Chl *ab*)
 29. *Chlorophyll ac* (Chl *ac*)
 30. *Chlorophyll ad* (Chl *ad*)
 31. *Chlorophyll ae* (Chl *ae*)
 32. *Chlorophyll af* (Chl *af*)
 33. *Chlorophyll ag* (Chl *ag*)
 34. *Chlorophyll ah* (Chl *ah*)
 35. *Chlorophyll ai* (Chl *ai*)
 36. *Chlorophyll aj* (Chl *aj*)
 37. *Chlorophyll ak* (Chl *ak*)
 38. *Chlorophyll al* (Chl *al*)
 39. *Chlorophyll am* (Chl *am*)
 40. *Chlorophyll an* (Chl *an*)
 41. *Chlorophyll ao* (Chl *ao*)
 42. *Chlorophyll ap* (Chl *ap*)
 43. *Chlorophyll aq* (Chl *aq*)
 44. *Chlorophyll ar* (Chl *ar*)
 45. *Chlorophyll as* (Chl *as*)
 46. *Chlorophyll at* (Chl *at*)
 47. *Chlorophyll au* (Chl *au*)
 48. *Chlorophyll av* (Chl *av*)
 49. *Chlorophyll aw* (Chl *aw*)
 50. *Chlorophyll ax* (Chl *ax*)
 51. *Chlorophyll ay* (Chl *ay*)
 52. *Chlorophyll az* (Chl *az*)
 53. *Chlorophyll aza* (Chl *aza*)
 54. *Chlorophyll abz* (Chl *abz*)
 55. *Chlorophyll acz* (Chl *acz*)
 56. *Chlorophyll adz* (Chl *adz*)
 57. *Chlorophyll aez* (Chl *aez*)
 58. *Chlorophyll afz* (Chl *afz*)
 59. *Chlorophyll agz* (Chl *agz*)
 60. *Chlorophyll ahz* (Chl *ahz*)
 61. *Chlorophyll aiz* (Chl *aiz*)
 62. *Chlorophyll ajz* (Chl *ajz*)
 63. *Chlorophyll akz* (Chl *akz*)
 64. *Chlorophyll alz* (Chl *alz*)
 65. *Chlorophyll amz* (Chl *amz*)
 66. *Chlorophyll anz* (Chl *anz*)
 67. *Chlorophyll aoz* (Chl *aoz*)
 68. *Chlorophyll apz* (Chl *apz*)
 69. *Chlorophyll aqz* (Chl *aqz*)
 70. *Chlorophyll arz* (Chl *arz*)
 71. *Chlorophyll asz* (Chl *asz*)
 72. *Chlorophyll atz* (Chl *atz*)
 73. *Chlorophyll auz* (Chl *auz*)
 74. *Chlorophyll avz* (Chl *avz*)
 75. *Chlorophyll awz* (Chl *awz*)
 76. *Chlorophyll axz* (Chl *axz*)
 77. *Chlorophyll ayz* (Chl *ayz*)
 78. *Chlorophyll ayz* (Chl *ayz*)
 79. *Chlorophyll azz* (Chl *azz*)
 80. *Chlorophyll azaa* (Chl *aza*)
 81. *Chlorophyll abz* (Chl *abz*)
 82. *Chlorophyll acz* (Chl *acz*)
 83. *Chlorophyll adz* (Chl *adz*)
 84. *Chlorophyll aez* (Chl *aez*)
 85. *Chlorophyll afz* (Chl *afz*)
 86. *Chlorophyll agz* (Chl *agz*)
 87. *Chlorophyll ahz* (Chl *ahz*)
 88. *Chlorophyll aiz* (Chl *aiz*)
 89. *Chlorophyll ajz* (Chl *ajz*)
 90. *Chlorophyll akz* (Chl *akz*)
 91. *Chlorophyll alz* (Chl *alz*)
 92. *Chlorophyll amz* (Chl *amz*)
 93. *Chlorophyll anz* (Chl *anz*)
 94. *Chlorophyll aoz* (Chl *aoz*)
 95. *Chlorophyll apz* (Chl *apz*)
 96. *Chlorophyll aqz* (Chl *aqz*)
 97. *Chlorophyll arz* (Chl *arz*)
 98. *Chlorophyll asz* (Chl *asz*)
 99. *Chlorophyll atz* (Chl *atz*)
 100. *Chlorophyll auz* (Chl *auz*)
 101. *Chlorophyll avz* (Chl *avz*)
 102. *Chlorophyll awz* (Chl *awz*)
 103. *Chlorophyll axz* (Chl *axz*)
 104. *Chlorophyll ayz* (Chl *ayz*)
 105. *Chlorophyll ayz* (Chl *ayz*)
 106. *Chlorophyll azz* (Chl *azz*)
 107. *Chlorophyll azaa* (Chl *aza*)
 108. *Chlorophyll abz* (Chl *abz*)
 109. *Chlorophyll acz* (Chl *acz*)
 110. *Chlorophyll adz* (Chl *adz*)
 111. *Chlorophyll aez* (Chl *aez*)
 112. *Chlorophyll afz* (Chl *afz*)
 113. *Chlorophyll agz* (Chl *agz*)
 114. *Chlorophyll ahz* (Chl *ahz*)
 115. *Chlorophyll aiz* (Chl *aiz*)
 116. *Chlorophyll ajz* (Chl *ajz*)
 117. *Chlorophyll akz* (Chl *akz*)
 118. *Chlorophyll alz* (Chl *alz*)
 119. *Chlorophyll amz* (Chl *amz*)
 120. *Chlorophyll anz* (Chl *anz*)
 121. *Chlorophyll aoz* (Chl *aoz*)
 122. *Chlorophyll apz* (Chl *apz*)
 123. *Chlorophyll aqz* (Chl *aqz*)
 124. *Chlorophyll arz* (Chl *arz*)
 125. *Chlorophyll asz* (Chl *asz*)
 126. *Chlorophyll atz* (Chl *atz*)
 127. *Chlorophyll auz* (Chl *auz*)
 128. *Chlorophyll avz* (Chl *avz*)
 129. *Chlorophyll awz* (Chl *awz*)
 130. *Chlorophyll axz* (Chl *axz*)
 131. *Chlorophyll ayz* (Chl *ayz*)
 132. *Chlorophyll ayz* (Chl *ayz*)
 133.

[illegible]

Принципиальность проблемы заключается в утверждении здоровым обучающимся
нашим образовательным учреждением учащихся, что подкрепляется
использованием формального у обучающихся деятельности на уровне
адекватного общения через ориентированную в учебной деятельности
привлечь детей, через деятельностные формы взаимодействия, в результате
которых только и возможно осуществление здоровьесберегающих
образовательных процессов.

[illegible]

Продвижение международных деятельности по освоению-охране космического пространства осуществляется по следующим направлениям:

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 составлена в соответствии с ФГОС НОО и на основе примерной основной образовательной программы начального общего образования.

2. Общая характеристика учебного курса

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 учащихся 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 укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у учащихся 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;

→ Verfahren zur Gewinnberechnung in einem Unternehmen ist abhängig von der gewählten Verfahrensweise

→ Wahl des Verfahrens ist abhängig von der Art der Kosten und der Art der Kostenrechnung

Verfahren zur Kostenrechnung

→ Verfahren zur Kostenrechnung ist abhängig von der Art der Kosten und der Art der Kostenrechnung

→ Verfahren zur Kostenrechnung ist abhängig von der Art der Kosten und der Art der Kostenrechnung

→ Verfahren zur Kostenrechnung ist abhängig von der Art der Kosten und der Art der Kostenrechnung

→ Verfahren zur Kostenrechnung ist abhängig von der Art der Kosten und der Art der Kostenrechnung

→ Verfahren zur Kostenrechnung ist abhängig von der Art der Kosten und der Art der Kostenrechnung

→ Verfahren zur Kostenrechnung ist abhängig von der Art der Kosten und der Art der Kostenrechnung

Verfahren zur Kostenrechnung

→ Verfahren zur Kostenrechnung ist abhängig von der Art der Kosten und der Art der Kostenrechnung

Verfahren zur Kostenrechnung

→ Verfahren zur Kostenrechnung ist abhängig von der Art der Kosten und der Art der Kostenrechnung

→ Verfahren zur Kostenrechnung ist abhängig von der Art der Kosten und der Art der Kostenrechnung

→ Verfahren zur Kostenrechnung ist abhängig von der Art der Kosten und der Art der Kostenrechnung

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности «Здоровейка»

Литературное чтение

Чтение произведений Ю. Тувима, русских народных сказок, сказка «Колобок».

Настоящее народное творчество.

Просмотр кукольных спектаклей. Подбор пословиц и поговорок.

Дружественный мир

Сезонные изменения в природе.

Организм человека.

Опора тела и движение.

Наше питание.

Экскурсия «У природы нет плохой погоды».

Осанка – это красиво.

Умеем ли мы питаться.

Технология

От замысла к результату. Технологические операции.

Изготовление овощей и фруктов из солёного теста.

Изобразительное искусство

Мир фантазии.

Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка».

Физическая культура

Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.

Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. День

здоровья «Дальше, быстрее, выше».

Музыка

Выразительность музыкальной интонации.

Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций: Бетховина,

Моцарта Шопена Глинка и т.п.

3. Описание места учебного предмета в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями, занимающимися вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 1 час в неделю:

1 класс – 1ч в неделю, 33ч в год

2 класс – 1ч в неделю, 34ч в год

3 класс – 1ч в неделю, 34ч в год

4 класс – 1ч в неделю, 34ч в год

4. Описание ценностных ориентиров содержания учебного курса

Ценность жизни – признание человеческой жизни и существования живого в природе в целом как величайшей ценности, как основы для подлинного экологического сознания.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе означает прежде всего бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек. Ценность социальной солидарности как признание прав и свобод человека, обладание чувствами справедливости, милосердия, чести, достоинства по отношению к себе и к другим людям.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

5. Личностные и метапредметные результаты освоения учебного курса

Выпускник получит возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- осуществлять констатирующий и предвосхищающий контроль по результату и по способу действия, актуальный контроль на уровне произвольного внимания;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.

Ученик научится:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать "полезные" и "вредные" продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, СРВИ, 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, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;



AnyScanner

[illegible]

I Still

TESTIMONY OF HONORABLE J. EDGAR HOOVER

DEPT. OF JUSTICE, 33 WHEAT BOWL

11

Календарно-тематическое планирование **«Здоровей-ка»** **1 класс**

Цель: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, развитие физических качеств с помощью подвижных игр.

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

№	Тема занятия	Содержание занятия	Дата Проведения
		Народные игры	
1	«Вот мы и в школе». Русская народная игра «У медведя во бору»	Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра.	
2	Русская народная игра «Филин и пташка».	Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры.	
3	Русская народная игра «Горелки».	Правила игры. Проведение игры.	
4	Русская народная игра «Кот имышь».	Правила игры. Разучивание игры. Проведение игры.	
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	Правила игры. Проведение игры.	
6	Русская народная игра «Зарница»	Правила игры. Проведение игры. Эстафета.	
7	Игры на развитие восприятия.	Игры на развитие психических процессов. Знакомство с правилами и проведение игр «Вложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».	
8	«Моё здоровье в моих руках» Упражнения и игры на внимание	Упражнение «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».	
9	Игры на развитие памяти.	Игры «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».	
10	Игры на развитие воображения.	Игры «Волшебное яйцо», «Узнай, кто я?», «Возьми и передай».	
11	Игры на развитие мышления и речи.	Игры «Ну-ка, отгадай», «определим игрушку».	
12	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	Игры «Баба Яга», «Три характера».	
		Подвижные игры	
13	Игры на внимание «Класс, сминно». «За флажками».	Правила игры. Строевые упражнения: перестроение.	

Календарно-тематическое планирование.

2 класс

Цель: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закалывающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Дата проведения
I		
<i>Введение «Вы мы и в школе».</i>		
1	Что мы знаем о ЗОЖ	
2	По стране Здоровейке	
3	В гостях у Мойдодыра	
4	Я хозяин своего здоровья	
II		
<i>Питание и здоровье</i>		
5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	
6	Культура питания. Этикет.	
7	Спектакль «Я выбираю кашу»	
8	«Что даёт нам море»	
9	Светофор здорового питания	
III		
<i>Моё здоровье в моих руках</i>		
10	Сон и его значение для здоровья человека	
11	Закаливание в домашних условиях	
12	День здоровья «Будьте здоровы»	
13	Иммунитет	
14	Беседа “Как сохранить и укрепить свое здоровье”.	
15	Спорт в жизни ребёнка.	
16	Слагаемые здоровья	
IV		
<i>Я в школе и дома</i>		
17	Я и мои одноклассники	
18	Почему устают глаза?	

УЧЕБНЫЙ ПЛАН «Здоровейка»

4 класс

Цель: формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практи- ческие занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Круглый стол
II	Питание и здоровье	5	3	2	КВН
III	Моё здоровье в моих руках	7	4	3	Викторина
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра- викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании»
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Научно- практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика Книга здоровья
Итого:		34	16	18	