МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Муниципальное учреждение

«Отдел образования Администрации Мясниковского района»

МБОУ Чалтырская СОШ №1

РАССМОТРЕНО	**СОГЛАСОВАНО**	**УТВЕРЖДЕНО**
Руководитель ШМО учителей начальных классов Гонджиян Г.К. _____	Заместитель директора по УВР в начальной школе А.Г.Хаспекян _____	Директор школы _____ И.Ю.Хейгетян
Протокол №1 от 28.08.2026г.	28.08.2026г.	Приказ по школе № 116 от 28.08.2026г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

« Здоровый образ жизни »

(внеурочная деятельность)

1 класс

с. Чалтырь

2026 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа «ЗОЖ. Расти здоровым» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом

Формирование здорового образа жизни должно происходить непрерывно и целенаправленно. Особенно актуальна эта проблема для начальной школы, что связано с кардинальными изменениями в привычном укладе жизни ребенка, освоением им новой социальной роли «ученик». Стандарт второго поколения обеспечивает формирование знаний, установок, ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение, укрепление здоровья, заинтересованного отношения к собственному здоровью, знание негативных факторов риска здоровья и т.д.

Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, формирование культуры питания, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания.

Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний.

Наметившаяся во всём мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию образовательно – оздоровительных программ.

Цель программы: осознание учащимися здоровья как главной человеческой ценности, понимание сущности здоровья и здорового образа жизни, воспитание у детей культуры питания.

Реализации программы предполагает решение следующих образовательных и воспитательных **задач**:

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укрепления здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- формирование представления о социокультурных аспектах питания как составляющей общей культуры человека;
- информирование школьников о народных традициях, связанных со здоровьем, расширение знаний об истории и традициях своего народа, формирование чувства уважения к культуре своего народа и культуре и традициям других народов;
- развитие творческих способностей и кругозора детей, их интересов и познавательной деятельности;
- развитие коммуникативных навыков, умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

Рабочая программа «ЗОЖ. Расти здоровым» построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность;
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы;
- культурологическая сообразность – в содержании программы отражены исторически сложившиеся традиции, являющиеся частью культуры народов России и других стран.

В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

Основные методы обучения:

- фронтальный метод;
- групповой метод;
- практический метод;
- познавательная игра;
- ситуационный метод;
- игровой метод;
- соревновательный метод;
- активные методы обучения.

Формы обучения:

Ведущими формами деятельности предполагаются:

- чтение и обсуждение;
- экскурсии в школьную столовую, медицинский кабинет и др.;
- встречи с интересными людьми;
- практические занятия;
- творческие домашние задания;
- праздники урожая, спорта и т.д.;
- конкурсы (проектов, презентаций, рисунков, рассказов, рецептов);
- ярмарки полезных продуктов;
- сюжетно-ролевая игра, спортивная игра, образно-ролевая игра;
- мини – проекты;
- совместная работа с родителями.

Описание ценностных ориентиров

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира, частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это 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: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

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 человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

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

Место курса в учебном плане

В соответствии с учебным планом образовательного учреждения программа общекультурной направленности « ЗОЖ. Расти здоровым» изучается в 1 классе 33 учебных часа (1 час в неделю; 33 учебные недели). Занятия проводятся во второй половине дня.

Результаты обучения

Универсальными компетенциями обучающихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;

- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами.

Предметными результатами освоения обучающимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Блоки программы «ЗОЖ. Расти здоровым»

1 блок	Здоровое питание	Культура питания и этикет, ознакомление с витаминами и продуктами, их содержащими.
2 блок	В гармонии с окружающим миром	Дети расширяют свой кругозор, узнают о глобальных проблемах современности, таких как урбанизация, ухудшение экологической ситуации, учатся понимать связи между своими действиями и здоровьем - своим и окружающих, начинают осознавать ответственность за свой образ жизни. Ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
3 блок	Законы здоровья	Первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, культура эмоций и чувств.
4 блок	Мой организм – целая планета	Содержание раздела нацелено на ознакомление детей с собственным организмом и оптимальными путями укрепления своего здоровья. На занятиях учащиеся получают возможность расширить, систематизировать, а главное - практически применить свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье. Рациональному поведению в различных ситуациях школьники учатся, участвуя в имитационно-игровых ситуациях. Даётся понятие об иммунитете, о закаливающих процедурах, Учащиеся изучают особенности строения организма человека и его органов.
5 блок	Движение-это жизнь	У учащихся развивается двигательная активность, формируется осознанная мотивация к занятиям физической культурой. Знакомство с подвижными играми. Игры на свежем воздухе Повторение оздоровительных пауз.

Содержание программы
« Здоровый образ жизни. Расти здоровым»

Тема 1. Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Могу ли я управлять своим здоровьем?(2 часа)

О важности ведения здорового образа жизни, правильном питании. Выявление знаний и понимания учащимися понятия ЗДОРОВЬЕ, его составляющих. Об умении оценивать собственное здоровье, понимание важности здоровья для полноценной жизни человека. Составление и

разучивание комплекса упражнений утренней гимнастики. Игра «Успей занять своё место»Начало ведения «Дневника ЗДОРОВЬЯ». Анкетирование родителей.

Тема 2. Самые полезные продукты. Дорога к здоровью. Скатерть – самобранка и здоровье.(2 часа)

Наиболее полезные и необходимые каждый день человеку продукты. Самые полезные продукты. Ю. Тувим “Овощи” (инсценировка о правильном питании). Игра «Съедобное – несъедобное».

Тема 3. Как правильно есть. Пища наших предков. Современное меню для здоровья (практическое занятие).Дневной рацион школьника.*(2 часа)*

Основные принципы гигиены питания. О том, что ели наши предки. Составление меню современного школьника. О дневном рационе школьника. Игра – обсуждение «Законы питания».

Тема 4. Удивительные превращения пирожка. Что мы едим? Здоровое питание – отличное настроение (экскурсия в школьную столовую). (2 часа)

Необходимость и важность регулярного питания, соблюдения режима питания. Экскурсия в школьную столовую. Знакомство с народным праздником «Капустник».

Тема 5. Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Здоровая пища для всей семьи. Викторина «Узнай произведение». Конкурс рецептов «Самая вкусная и полезная каша». (3 часа)

Завтрак - обязательный компонент ежедневного рациона питания. Различные варианты завтрака. О каше. Викторина «Узнай произведение».Конкурс «Кашевар».Конкурс рецептов «Самая вкусная и полезная каша».

Тема 6. Плох обед, если хлеба нет. Как следует питаться. Хлеб – всему голова. Путь с поля до стола.(2 часа)

Обед - обязательный компонент ежедневного рациона питания. Структура обеда.Хлеб – всему голова. Путь с поля до стола. Игра «Собери пословицу». Сюжетно – ролевая игра «За обедом».

Тема 7. Полдник. Время есть булочки. Умеем ли мы правильно питаться? Как и что мы едим. Значение молока и молочных продуктов.Быть может, еда прибавляет года. (3 часа)

Варианты полдника. Время есть булочки. Умеем ли мы правильно питаться? Как и что мы едим. Значение молока и молочных продуктов. Конкурс «Знатоки молочных продуктов», игра-демонстрация «Удивительное молоко», разучивание песни «Кто пасётся на лугу».

Тема 8. Пора ужинать. Правила поведения за столом. Зачем человек питается.«Стоит ли верить рекламе?» (составление рекламы полезных продуктов по группам и её представление). (3 часа)

Ужин - обязательный компонент ежедневного рациона питания. Состав ужина. Правила поведения за столом. Зачем человек питается. «Стоит ли верить рекламе?» (составление рекламы полезных продуктов по группам и её

представление).Игра «Что и во сколько можно есть». Конкурс «Бутерброд», творческие работы детей.

Тема 9. Где найти витамины весной? Копилка витаминов. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» Витаминная тарелка на каждый день. Пирамида здорового питания.(2 часа)

Значение витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Конкурс загадок. Игра «Отгадай название». Игра «Шишки, жёлуди, орехи». Экскурсия в медкабинет «В гостях у Витаминов». Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».

Тема 10. Как утолить жажду(квас, минеральная вода, чай, кофе, соки, морсы, газированная вода, кисель, вода, кефир, какао).(2 часа)

Значение жидкости для организма человека. Разнообразные напитки. Игра – демонстрация «Мы не дружим с сухомяткой». Конкурс - дегустация «Такой ароматный чай». Правила чаепития.

Тема 11. Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Высококалорийные продукты питания. Игра «Меню спортсмена». (2 часа)

Связь рациона питания и образа жизни. Высококалорийные продукты питания. Игра «Мой день».Викторина «Нужно дополнительное питание или нет». Игра «Меню спортсмена».

Тема 12. На вкус и цвет товарищей нет. Вкусные и полезные вкусности. Практическая работа «Определи вкус продукта». Игры «Накрой стол для обеда и чая», «Свари борщ».(3 часа)

Разнообразие вкусовых свойств различных продуктов. Практические навыки распознавания вкусовых качеств наиболее употребительных продуктов. Практическая работа «Определи вкус продукта». Игра «Приготовь блюдо». Игры «Накрой стол для обеда и чая», «Свари борщ».

Тема 13. Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Их значение для организма. Игра «Собери овощи и фрукты». (2 часа)

Разнообразие фруктов, ягод, овощей, их значение для организма. Соревнование команд «Овощи, ягоды и фрукты». Игра «Собери овощи и фрукты». Лепка овощей, фруктов.

Тема 14. Каждому овощу – своё время. Инсценировка сказки «Репка» на новый лад.«Весёлые старты». (2 часа)

Разнообразие овощей, их полезные свойства. Реклама овощей. Русская сказка «Вершки и корешки». «Весёлые старты». Тестирование учащихся. Инсценировка сказки «Репка» на новый лад.

Тема 15. Праздник урожая (1 час)

Законы здорового питания. Полезные блюда для праздничного стола. Конкурс-соревнование «Самый оригинальный овощной салат».

Учебно-тематический план

1 класс

№	Тема	Кол-во часов		
		теория	практика	Всего
1	Если хочешь быть здоров. Что такое здоровье? Могу ли я управлять своим здоровьем?	1	1	2
2	Самые полезные продукты. Дорога к здоровью. Скатерть – самобранка и здоровье.	1	1	2
3	Как правильно есть. Пища наших предков. Современное меню для здоровья (практическое занятие).Дневной рацион школьника.	1	1	2
4	Удивительные превращения пирожка. Что мы едим? Здоровое питание – отличное настроение .	1	1	2
5	Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? Здоровая пища для всей семьи. Викторина «Узнай произведение». Конкурс рецептов «Самая вкусная и полезная каша».	2	1	3
6	Плох обед, если хлеба нет. Как следует питаться. Хлеб – всему голова. Путь с поля до стола.	1	1	2
7	Полдник. Время есть булочки. Умеем ли мы правильно питаться? Как и что мы едим. Значение молока и молочных продуктов. Быть может, еда прибавляет года.	2	1	3
8	Пора ужинать. Правила поведения за столом. Зачем человек питается. «Стоит ли верить рекламе?» (составление рекламы полезных продуктов по группам и её представление).	1	2	3
9	Где найти витамины весной? Копилка витаминов. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» Витаминная тарелка на каждый день. Пирамида здорового питания.	1	1	2
10	Как утолить жажду (квас, минеральная вода, чай, кофе, соки, морсы, газированная вода, кисель, вода, кефир, какао).	1	1	2
11	Что надо есть, если хочешь стать сильнее. Высококалорийные продукты питания. Игра «Меню спортсмена».	1	1	2
12	На вкус и цвет товарищей нет. Вкусные и полезные вкусности. Практическая работа «Определи вкус продукта». Игры «Накрой стол для обеда и чая», «Свари борщ».	1	2	3
13	Овощи, ягоды и фрукты – витаминные продукты. Их значение для организма. Игра «Собери овощи и фрукты».	1	1	2
14	Каждому овощу – своё время. Инсценировка сказки «Репка» на новый лад. «Весёлые старты».	1	1	2
15	Праздник урожая.	-	1	1
Итого		**16**	**17**	**33**

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 581745466463835563778081245625017176253082801624

Владелец Хейгетян Илья Юрьевич

Действителен С 05.11.2026 по 05.11.2027