Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение

Топчихинская средняя общеобразовательная школа №2

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании педагогического советаПротокол № 1 | СогласованоЗаместитель директора по ВР \_\_\_\_\_\_\_\_ Ковалевская О.А.«\_\_\_\_»\_\_\_\_\_\_\_ 2023г. | «Утверждаю»Директор школы \_\_\_\_\_\_\_\_\_ Загайнов С.В.Приказ № \_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2023г |

Рабочая программа

внеурочной деятельности

«Здоровячок»

по спортивно-оздоровительному направлению

 на 2023-2024 учебный год

Срок реализации 1 год.

Составитель:

Горбунова Наталья Николаевна

 учитель начальных классов

Топчиха, 2023 г.

**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровячок» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта (начального общего образования), утверждённого приказом Министерства Образования и Науки РФ №373 от 06.10.2009 г., Основной образовательной программы начального общего образования и на основе примерной программы.

**Место курса в учебном плане.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся 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 проведение 1 часа в неделю: 2 класс -34 часа в год.

**Основные цели и задачи программы:**

**Цели**:

* сохранение и укрепление здоровья обучающихся;
* создание наиболее благоприятных условий для формирования у обучающихся отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

**Задачи:**

* формировать стремление к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни;
* создать условия для обеспечения охраны здоровья обучающихся, их полноценного физического развития и формировать здоровый образ жизни;
* формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни;
* расширять кругозор обучающихся в области физической культуры и спорта;
* профилактика вредных привычек;
* просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

**Актуальность** данной проблемы возрастает в связи с тем, что первый скачок в увеличении числа детей, страдающих хроническими заболеваниями, по наблюдениям учёных, происходит в возрасте 7-10 лет. В этом возрасте ученики чаще подвержены болезням органов дыхания, расстройства обмена веществ, нарушению осанки. Поэтому учитель должен строить процесс обучения и воспитания с учётом возраста, пола, специфики развития организма, физиологических и психических процессов, использовать информацию по сохранению и укреплению здоровья в своей педагогической деятельности.

В младшем школьном возрасте должны закладываться основные навыки по формированию здорового образа жизни. Если ребёнок физически здоров, то он может успешно учиться в школе и справляться со всеми делами дома. Если ребёнок душевно здоров, то он обычно нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворён своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Социально здоровый человек может устанавливать и поддерживать здоровые отношения с другими людьми, он уважает их права, умеет оказывать помощь людям и способен сам принять её, умеет выразить свои нужды и потребности так, чтобы они стали понятны окружающим. Только здоровый человек способен активно жить, успешно преодолевать трудности в учении. Большую помощь в этом окажут уроки здоровья.

Они направлены на формирование основ культуры здоровья детей, обеспечивают двигательную активность учащихся, знакомят их с рациональным питанием, помогают сплотить классный коллектив, приводят к улучшению психо-эмоционального состояния школьников, к изменению отношения к себе и собственному здоровью, воспитывают гигиеническую культуру, привычку к занятиям физкультурой и спортом.

**Адресат программы**

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

**Формы проведения занятия**

|  |
| --- |
| * игры
 |
| * беседы
 |
| * тесты и анкетирование
 |
| * просмотр тематических видеофильмов
 |
| * экскурсии
 |
| * дни здоровья, спортивные мероприятия
 |
| * конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок
 |
| * решение ситуационных задач
 |
| * театрализованные представления, кукольный театр
 |
| * участие в городских конкурсах «Разговор о правильном питании»
 |

**Формы учета знаний и умений**

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

**Тематическое планирование**

***2 класс***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе | Форма контроля |
| теория | практика |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | КВН |
| II | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | викторина |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 | 3 | 2 | За круглым столом |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | КВН |
| V  | Чтоб забыть про докторов  | 4 | 1 | 3 | «Разговор о правильном питании» конкурс |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 2 | 2 | конференция |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | Диагностика  |
|  | Итого: | 34 | 16 | 18 |  |

**Календарно-тематическое планирование**

***2 класс***

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  | Наименование разделов и тем | Количество часов | Дата проведения | Дата по факту |
| I  | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | 4 |  |  |
| 1.1 | Что мы знаем о ЗОЖ | 1 |  |  |
| 1.2 | По стране Здоровейке | 1 |  |  |
| 1.3 | В гостях у Мойдодыра | 1 |  |  |
| 1.4 | Я хозяин своего здоровья | 1 |  |  |
| II | ***Питание и здоровье*** | 5 |  |  |
| 2.1 | Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. | 1 |  |  |
| 2.2 | Культура питания. Этикет. | 1 |  |  |
| 2.3 | Спектакль «Я выбираю кашу» | 1 |  |  |
| 2.4 | «Что даёт нам море» |  |  |  |
| 2.5 | Светофор здорового питания | 1 |  |  |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | 7 |  |  |
| 3.1 | Сон и его значение для здоровья человека | 1 |  |  |
| 3.2 | Закаливание в домашних условиях | 1 |  |  |
| 3.3 | День здоровья «Будьте здоровы» | 1 |  |  |
| 3.4 | Иммунитет | 1 |  |  |
| 3.5 | Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье» | 1 |  |  |
| 3.6 | Спорт в жизни ребёнка. | 1 |  |  |
| 3.7 | Слагаемые здоровья | 1 |  |  |
| IV | ***Я в школе и дома*** | 6 |  |  |
| 4.1 | Я и мои одноклассники | 1 |  |  |
| 4.2 | Почему устают глаза? | 1 |  |  |
| 4.3 | Гигиена позвоночника. Сколиоз | 1 |  |  |
| 4.4 | Шалости и травмы | 1 |  |  |
| 4.5 | «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление | 1 |  |  |
| 4.6 | Умники и умницы | 1 |  |  |
| V | ***Чтоб забыть про докторов***  | 4 |  |  |
| 5.1 | С. Преображенский «Огородники»  | 1 |  |  |
|  5.2 | Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков) | 1 |  |  |
|  5.3 | День здоровья «Самый здоровый класс» | 1 |  |  |
|  5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 |  |  |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 4 |  |  |
| 6.1 | Мир эмоций и чувств. | 1 |  |  |
| 6.2 | Вредные привычки | 1 |  |  |
| 6.3 |  «Веснянка» | 1 |  |  |
| 6.4 | В мире интересного. | 1 |  |  |
| VII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 4 |  |  |
| 7.1 | Я и опасность. | 1 |  |  |
| 7.2 | Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы» | 1 |  |  |
| 7.3 | Первая помощь при отравлении | 1 |  |  |
| 7.4 | Наши успехи и достижения | 1 |  |  |
|  | Итого: | 34 |  |  |

**Содержание программы**

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, подчеркивания 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок», 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» состоит из четырёх частей:

* 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
* 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятиеоб иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
* 3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
* 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

 Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

**Планируемые результаты освоения курса**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностными результатами** программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» 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 «Здоровячок» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. ***Регулятивные УУД:***
* Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
* Проговаривать последовательность действий на уроке.
* Учить высказыватьсвоё 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 оценкудеятельности класса на уроке.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***2. Познавательные УУД:***

* Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике
* 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).

**Предметные результаты**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» 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.

**Список литературы.**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 c.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.