

СОГЛАСОВАНО:
на заседании Педагогического
совета: № 1 от 30 августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МБОУ
«Советская ООШ» № 155 от 30 августа 2023г.



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СОВЕТСКАЯ ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА»

**Программа
внеурочной деятельности
«Здоровячки»
направление спортивно-оздоровительное
2 «а» класс
(срок реализации 1 год)**

Программу составила:
Воропанова Татьяна Николаевна
учитель начальных классов.

п. Советский
2023г г

Пояснительная записка.

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна 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 и т.д. 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.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни.

Новизна этой программы в том, что дети, играя в подвижные игры, участвуя в спортивных соревнованиях, ненавязчиво учатся вести здоровый образ. А здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Актуальность программы «Если хочешь быть здоров» в том, что она помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Цели программы:

✓ Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

✓ Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию.

2. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.

3. Профилактика вредных привычек.

4. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.

5. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность.

6. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.

7. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

8. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.

Основные направления реализации программы:

– организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

– организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

– организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

– активное использование спортивной площадки;

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

– организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма.

Место проведения: спортивный зал или спортивная площадка.

Оснащенность: большие и малые мячи, обручи, скакалки, кегли, флажки и другой спортивный инвентарь.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-

ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям. К жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Уровень: начальное общее образование (7 - 9 лет).

Направленность: спортивно - оздоровительное

Срок реализации программы - 1год.

Программа рассчитана на 17 часов в год, в неделю 0,5 часа.

Основное содержание планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий для формирования здорового образа жизни.

Формы подведения итогов

Участие детей в спортивных соревнованиях в школе, в районе.

Организация дней здоровья.

Спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья»

Планируемые результаты

К концу начальной школы учащиеся научатся:

- правильно ухаживать за полостью рта, органами слуха и зрения;
- соблюдать правила посадки при письме, следить за своей осанкой;
- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ушибах, ожогах, укусах насекомыми, кровотечениях из носа;
- выполнять комплекс упражнений гимнастики для глаз, позвоночника;
- правильному обращению с животными;
- тренировать свою память, внимание, повышать самооценку;
- составлять распорядок рабочего дня.

К концу начальной школы учащиеся познакомятся:

- с анатомическими особенностями тела человека и правилами личной гигиены;
- с правилами здорового образа жизни;
- с признаками некоторых болезней и причинами их возникновения;
- с работой внутренних органов и профилактикой заболеваний;
- с комплексом упражнений для снятия усталости и укрепления организма, с психогимнастикой.

К концу начальной школы учащиеся приобретут навыки:

- уважительного отношения к членам классного коллектива, к членам своей семьи и к их мнению;

- работы с научной литературой;
- публичных выступлений;
- работы в паре, в группе;
- релаксации.

Содержание программы

Введение

Вводное занятие. Т.Б. на занятиях. Экскурсия по школе и прилегающей к ней территории. Беседа «Поведение в школе», ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него.

Как сберечь здоровье

Беседа «Сменная обувь. Зачем она?» Подвижные игры на свежем воздухе. «Салки-догонялки», «Гуси-лебеди», «Третий лишний», «Мышеловка», «Шишки, желуди, орехи». Игры с бегом. «День и ночь», «Салки с проползанием между ног», «У медведя во бору». Беседа «Твой новый режим дня». Эстафеты с предметами на свежем воздухе. Эстафеты с обручем, мячом. Игры «Выбей мяч из круга», «Дружные пары». Соревнования «Весёлые старты». Беседа «Грипп и другие инфекции. Как с ними бороться». Эстафеты с обручем, мячом.

Я здоровье берегу, сам себе я помогу

Гимнастика для глаз «Глаза - главные помощники». Игра «Веселые салки». Игры с мячом «Охотники и утки», «Эстафета с ведением мяча». Инструктаж по ТБ «Осторожно – гололёд!» Игры с прыжками. «Салки на одной ноге», «Удочка». Игры с бегом и прыжками. «Море волнуется», «Удочка», «У медведя во бору». Эстафеты с мячом и обручем на свежем воздухе. Игры с мячом. «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу». Игры с мячом «Мяч капитану», «Рывок с мячом», «Не давай мяч водящему». «Наперегонки с мячом», «Салки с мячом». Беседа «Осторожно – тонкий лёд!». Игры с мячом «Охотники и утки», «Эстафета с ведением мяча».

Укрепляем здоровье

Беседа «Как укрепить своё здоровье». Подвижные игры на свежем воздухе. «Вызов номеров», «Салки догонялки». Игры на свежем воздухе «Салки», «Добеги и убеги», «Два мороза». Инструктаж по ТБ «Осторожно – Мороз!» Эстафеты с предметами. Различные игры (по выбору учащихся). Беседа «Сон – лучшее лекарство». Игры «Борьба за мяч», «Зевака», «Мячик сверху». Игры на лыжах «Пройди ворота», «Лыжники, на места!». Игры на лыжах «Пройди ворота», «Лыжники, на места!». Лыжные соревнования. Лепка и оформление снежных фигур.

Тематический план

№		Всего	в том числе
---	--	-------	-------------

п/п	Наименование тем	часов	теоретических	практических
1	<i>Введение</i>	1	1	
2	<i>Как сберечь здоровье</i>	6	3	3
3	<i>Я здоровье берегу, сам себе я помогу</i>	7	3	4
4	<i>Укрепляем здоровье</i>	3	1	2
	Всего:	17	8	9

Календарное – тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения	Тема занятия	Количество часов
<i>Введение (1 ч.)</i>			
1		Вводное занятие. Т.Б. на занятиях. Экскурсия по школе и прилегающей к ней территории. Беседа «Поведение в школе», ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него.	1
<i>Как сберечь здоровье (6 ч.)</i>			
2		Беседа «Сменная обувь. Зачем она?» Подвижные игры на свежем воздухе. «Салки-догонялки», «Гуси-лебеди».	1
3		Подвижные игры на свежем воздухе. «Третий лишний», «Мышеловка», «Шишки, желуди, орехи».	1
4		Игры с бегом. «День и ночь», «Салки с проползанием между ног», «У медведя во бору»	1
5		Беседа «Твой новый режим дня». Эстафеты с предметами на свежем воздухе.	1
6		Эстафеты с обручем, мячом. Игры «Выбей мяч из круга», «Дружные пары».	1
7		Беседа «Грипп и другие инфекции. Как с ними бороться». Эстафеты с обручем, мячом.	1
<i>Я здоровье берегу, сам себе я помогу (7 ч.)</i>			
8		Гимнастика для глаз «Глаза - главные помощники». Игра «Веселые салки».	1
9		Игры с мячом «Охотники и утки», «Эстафета с ведением мяча».	1
10		Инструктаж по ТБ «Осторожно – гололёд!» Игры с прыжками. «Салки на одной ноге», «Удочка».	1

11		Игры с бегом и прыжками. «Море волнуется», «Удочка», «У медведя во бору».	1
12		Эстафеты с мячом и обручем на свежем воздухе. Игры с мячом. «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу».	1
13		Игры с мячом «Рывок с мячом», «Наперегонки с мячом», «Салки с мячом».	1
14		Беседа «Осторожно – тонкий лёд!». Игры с мячом «Охотники и утки», «Эстафета с ведением мяча».	1
Укрепляем здоровье (3 ч.)			
15		Беседа «Как укрепить своё здоровье». Подвижные игры на свежем воздухе. «Вызов номеров», «Салки догонялки».	1
16		Игры на свежем воздухе «Салки», «Добеги и убеги», «Два мороза».	1
17		Инструктаж по ТБ «Осторожно – Мороз!» Эстафеты с предметами. Различные игры (по выбору учащихся).	1

Ожидаемые результаты:

Личностные

- внутренняя позиция школьника на основе положительного отношения к школе;
- принятие образа «хорошего ученика»;
- положительная мотивация и познавательный интерес к изучению курса «Первые шаги в мире информатики»;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях;

Метапредметные и познавательные

- начало формирования навыка поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий;
- сбор информации;
- обработка информации (с помощью ИКТ);
- анализ информации;
- передача информации (устным, письменным, цифровым способами);
- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
- использовать общие приёмы решения задач;
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- моделировать, т.е. выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков объектов с целью решения конкретных задач.
- подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;
- синтез;
- сравнение;
- классификация по заданным критериям;
- установление аналогий;
- построение рассуждения.

Регулятивные

- начальные навыки умения формулировать и удерживать учебную задачу;
- *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
- *ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем;*
- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- умение выполнять учебные действия в устной форме;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
- адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровня усвоения;

Коммуникативные

В процессе обучения дети учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Список использованной литературы

1. Алтарева С.Г., Храмова М.А., Орлова Н.А., Жогло Н.К. Календарные, фольклорные и тематические праздники: 1 – 4 классы. – М.: ВАКО, 2006.
2. Должиков И.И. Физическая культура. 4 класс: Пособие для учителя. – М.: Айрис-пресс, 2004.
3. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры /Под редакцией Л.В. Русковой. – М.: Просвещение, 1986.
4. Лях В.И. Мой друг – физкультура: Учебник для учащихся 1 – 4 кл. нач. шк. – М.: Просвещение, 2002.
5. Товма В.А. Мы любим праздники. Сценарии внеклассных мероприятий для учащихся 1 – 4 классов. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
6. Энциклопедия детских праздников. – М.: Пилигрим, 1999.

7. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 1-4 классы. - М.: ВАКО, 2009.
8. Тонкова-Ямпольская Р.В., Черток Т.Я. Ради здоровья детей: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1985.

