

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города
Новосибирска «Средняя общеобразовательная школа № 51»

Согласовано

Заместитель директора по ВР

20.08.2022 г.

_____ Спиридонова Н.В.

Утверждаю

Директор

20.08.2022 г.

_____ Гудовская О. Э.

Рабочая программа
по курсу внеурочной деятельности
«Здоровейка»

Уровень образования: начальное общее образование

Срок освоения: 4 года

Составитель:

Поземина Л.И.,

учитель физической культуры

Новосибирск, 2022 г.

Пояснительная записка

Современная быстро развивающаяся система образования, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» (далее – Программа) содержит знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся. Данная программа внеурочной деятельности является комплексной программой, направленной на формирование культуры здоровья обучающихся, способствующей познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа «Здоровейка» направлена на преодоление следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только внедрение в практику образовательного учреждения программы внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН 2.4.2.2821-10 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (постановление от 29.12.2010) раздел 2.9;
- Федеральный закон от 20.03.1999 № 52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;

-Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 № 224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников;

-письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999 «О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе»;

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по общекультурному направлению внеурочной деятельности

Программа может рассматриваться как одна из ступеней формирования культуры здоровья обучающихся и неотъемлемая часть всего воспитательно-образовательного процесса (ВОП) в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа, в основу которой положены культурологический и личностно ориентированный подходы, направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектировано с учетом преодоления вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей цели:

-обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья, включая формирование навыков самооценки и самоконтроля по отношению к собственному здоровью.

Цель конкретизирована следующими задачами:

-сформировать представление о всех компонентах здоровья;

-обучать осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

-воспитывать коммуникативную культуру обучающихся как необходимое условие ведения здорового образа жизни.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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

Реализация основной образовательной программы учреждения предусматривает достижение следующих результатов:

-личностных – готовности и способности обучающихся к саморазвитию, сформированности мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловых установок выпускников начальной школы, отражающих их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированности основ российской, гражданской идентичности;

-метапредметных – освоенных обучающимися универсальных учебных действий (познавательных, регулятивных и коммуникативных);

-предметных – освоенного обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыта специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также системы основополагающих элементов научного знания, лежащей в основе современной научной картины мира.

Личностным результатом реализации 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.

Метапредметным результатом реализации Программы является формирование следующих универсальных учебных действий:

1. Регулятивных:

-определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя;

-проговаривать последовательность действий в ходе занятия;

-высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, 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 класса на занятии.

2. Познавательных:

-делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в рабочих тетрадях для школьников «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья» (М. М. Безруких, Т. А. Филиппова);

-добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя рабочие тетради для школьников «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья» (М. М. Безруких, Т. А. Филиппова), 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, находить и формулировать решение задачи на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем).

3. Коммуникативных:

-доносить 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).

В результате реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению у обучающихся развиваются следующие группы качеств: отношение к самому себе, другим людям, вещам, окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности: товарищество, уважение к старшим, доброту, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким. В конечном итоге будет сформировано сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях, произойдет осознание необходимости заботы о нем и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а также расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности

Программа предназначена для обучающихся 1–4-х классов, занятия проводятся после уроков, продолжительность одного занятия 35 минут.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

Подобная реализация Программы соответствует возрастным особенностям обучающихся 1–4-х классов, способствует формированию личной культуры здоровья через организацию здоровьесберегающих практик, в процессе которых происходит интеграция знаний о культуре здоровья, что будет способствовать формированию умений обучающихся сохранять и укреплять собственное здоровье.

Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа предназначена для обучающихся 1–4-х классов, реализуется учителями начальных классов, занимающимися вопросами обучения здоровому образу жизни детей в возрасте от 6 до 11 лет. Данная Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа занятий в неделю: 1-й класс – 33 часа в год, 2–4-й классы – 34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка младшего школьного возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья обучающихся.

Тематическое планирование

1 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	«Вот мы и в школе». Русская народная игра «У медведя во бору»	1
2	Русская народная игра «Филин и пташка».	1
3	Русская народная игра «Горелки».	1
4	Русская народная игра «Кот и мышь».	1
5	Русская народная игра «Блуждающий мяч».	1
6	Русская народная игра «Зарница»	1
7	Игры на развитие восприятия.	1
8	«Моё здоровье в моих руках». Упражнения и игры на внимание	1
9	Игры на развитие памяти.	1
10	Игры на развитие воображения.	1
11	Игры на развитие мышления и речи.	1

12	Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка.	1
13	Игры на внимание «Класс, смирно!», «За флажками».	1
14	Игра с элементами ОРУ «Море волнуется – раз»	1
15	Игра с мячом «Охотники и утки».	1
16	Весёлые старты с мячом.	1
17	«Чтоб забыть про докторов. Игра «Волк во рву».	1
18	Весёлые старты со скакалкой	1
19	Игра с прыжками «Попрыгунчики-воробушки»	1
20	Игры на свежем воздухе «Два Деда Мороза», «Метко в цель».	1
21	Игра «Белки, волки, лисы».	1
22	Игра «Совушка».	1
23	Игра «Удочка»	1
24	Игра «Перемена мест»	1
25	Игра «Салки с мячом».	1
26	Игра «Прыгай через ров»	1
27	Перестрелка	1
28	Перестрелка	1
29	«Вот и стали мы на год взрослей» Перестрелка	1
30	Спортивный праздник.	1
31	«Мяч поднимай-мышцы укрепляй»	1
32	«Быстро мяч передавай-свою ловкость развивай»	1
33	«Я в руках её кручу и скачу, скачу, скачу»	1
	Итого	33

2 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	Что мы знаем о ЗОЖ	1

2	По стране Здоровейке	1
3	В гостях у Мойдодыра	1
4	Я хозяин своего здоровья	1
5	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1
6	Культура питания. Этикет.	1
7	Спектакль «Я выбираю кашу»	1
8	«Что даёт нам море»	1
9	Светофор здорового питания	1
10	Сон и его значение для здоровья человека	1
11	Закаливание в домашних условиях	1
12	День здоровья_«Будьте здоровы»	1
13	Иммунитет	1
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1
15	Спорт в жизни ребёнка.	1
16	Слагаемые здоровья	1
17	Я и мои одноклассники	1
18	Почему устают глаза?	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	С. Преображенский «Огородники»	1
24	Как защитить себя от болезни. (Выставкарисунков)	1
25	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	1
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1
27	Мир эмоций и чувств.	1
28	Вредные привычки	1
29	«Веснянка»	1

30	В мире интересного	1
31	Я и опасность.	1
32	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1
33	Первая помощь при отравлении	1
34	Наши успехи и достижения	1
	Итого	34

3 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1
2	Личная гигиена	1
3	В гостях у Мойдодыра	1
4	«Остров здоровья»	1
5	Игра «Смак»	1
6	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья	1
7	Вредные микробы	1
8	Что такое здоровая пища и как еёприготовить	1
9	«Чудесный сундучок»	1
10	Труд и здоровье	1
11	Наш мозг и его волшебные действия	1
12	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1
16	«Моё здоровье в моих руках»	1
17	Мой внешний вид –залог здоровья	1
18	«Доборечие»	1

19	Спектакль С. Преображенский «Капризка»	1
20	«Бесценный дар- зрение».	1
21	Гигиена правильной осанки	1
22	«Спасатели , вперёд!»	1
23	Шарль Перро «Красная шапочка»	1
24	Движение это жизнь	1
25	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1
27	Мир моих увлечений	1
28	Вредные привычки и их профилактика	1
29	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1
30	В мире интересного.	1
31	Я и опасность.	1
32	Лесная аптека на службе человека	1
33	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1
34	Чему мы научились и чего достигли	1
	Итого	34

4 класс

№	Тема	Кол-во часов
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1
2	Правила личной гигиены	1
3	Физическая активность и здоровье	1
4	Как познать себя	1
5	Питание необходимое условие для жизни человека	1
6	Здоровая пища для всей семьи	1

7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1
8	Секреты здорового питания. Рацион питания	1
9	«Богатырская силушка»	1
10	Домашняя аптечка	1
11	«Мы за здоровый образ жизни»	1
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1
13	«Береги зрение смолоду».	1
14	Как избежать искривления позвоночника	1
15	Отдых для здоровья	1
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1
18	«Класс не улица ребята. И запомнить это надо!»	1
19	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1
21	Мода и школьные будни	1
22	Делу время , потехе час.	1
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1
24	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни».	1
25	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1
27	Размышление о жизненном опыте	1
28	Вредные привычки и их профилактика	1
29	Школа и моё настроение	1
30	В мире интересного.	1
31	Я и опасность.	1
32	Игра «Мой горизонт»	1
33	Гордо реет флаг здоровья	1

34	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1
	Итого	34

Оценка качества образования происходит по безоценочной системе.

Методическое обеспечение

1. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
2. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)