

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Новоалгашинская средняя школа
муниципального образования «Цильнинский район»
Ульяновской области

РАССМОТРЕНО на педсовете школы Протокол №1 от « 16»_ августа 2023г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВР _____ Долгова П.Н. «_17_» августа_2023 г.	УТВЕРЖДАЮ Директор школы _____ Утриванова Н.М Приказ №103 от«_17_» августа 2023 г.
------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------

Программа
внеурочной деятельности учащихся
« Здоровейка»

Направление: спортивно-оздоровительное

Вид деятельности: спортивно-оздоровительная

Возраст школьников: 1-2 класс

Разработчик: учитель начальных классов Улендеева Люция Владимировна

Срок реализации: 2023-2024уч.год

с. Новые Алгаши
2023г.

Пояснительная записка

План внеурочной деятельности для обучающихся 1-4 классов разработан в соответствии со следующими федеральными и региональными нормативными документами:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022г. №ТВ–1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (Информационнометодическое письмо об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования)
3. СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи (утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28/09/2020 № 28)
4. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100).
6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676).
7. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации «О направлении методических рекомендаций по проведению цикла внеурочных занятий «Разговоры о важном»» от 15.08.2022 № 03–1190.
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229).

Актуальность программы

Необходимость создания данной программы объясняется следующим — состояние здоровья подрастающего поколения в течение последних лет постоянно ухудшается. Школа должна взять на себя обязанность играть первостепенную роль в процессе укрепления и сохранения здоровья учащихся.

Цель программы: укрепление и сохранение здоровья учащихся, формирование здорового образа жизни учащихся, создание условий для формирования положительной мотивации к ведению ЗОЖ через организацию развивающей деятельности во внеурочное время, снижение заболеваний острыми вирусными инфекциями, общее укрепление организма.

Задачи программы:

- создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования навыков ЗОЖ;
- содействие популяризации преимуществ ЗОЖ, расширение кругозора, развития межличностных отношений;
- воспитание в учениках чувств ответственности за свое здоровье, здоровье своей семьи и окружающих;
- формирование правильных навыков дыхания, снятие нервного напряжения;
- укрепление опорно-двигательный аппарат, осанки детей;
- развитие психических и моторных функций;
- воспитывать интерес к игре, ловкость, смелость.
- воспитание интереса к игре, ловкости, смелости.

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы школы, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удастся сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Программа рассчитана на один учебный год (возможно продолжение программы).

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

Формы и режим занятий.

Содержание программы ориентировано как на здоровых детей, так и на детей, имеющих отклонения в здоровье, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом рекомендаций медиков и желания родителей.

Ведущей формой организации деятельности являются, как групповая, так и индивидуальная. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений..

Возраст детей участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы 7 – 8 лет.

Продолжительность занятий составляет 35 минут, 1 раз в неделю, 33 занятия в год.

Структура занятия. Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

Подготовительная часть по продолжительности занимает 5-10 минут и имеет собственные задачи:

Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, самомассаж, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

Основная часть занятия занимает 12-15 минут и содержит следующие задачи:

1. Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.
2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем нагрузки. Выполняются основные виды движений через подвижные игры и игровые упражнения.

Заключительная часть занимает 3-5 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, дидактические игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

Планируемые результаты освоения курса

Личностными результатами программы внеурочной деятельности «Здоровейка» является формирование следующих умений:

- осознание необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- сознательное отношение к собственному здоровью во всех его проявлениях.

Метапредметными результатами являются:

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности.
- Проговаривать последовательность действий.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности.

Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных рисунков, схематических рисунков, схем).

Коммуникативные УУД:

- Уметь 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.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им.

Прогнозируемые результаты:

Внеурочная деятельность ориентирована на достижение воспитательных результатов трёх уровней.

Первый уровень результатов – приобретение школьниками социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

Для достижения результатов первого уровня используются следующие формы деятельности: познавательные беседы, познавательные путешествия, просмотр электронных программ, веселые физминутки, коммуникативные упражнения, экскурсии.

Второй уровень результатов – формирование позитивного отношения к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом.

Для достижения результатов второго уровня используются следующие формы деятельности: практические занятия, игровые упражнения, практикум, коммуникативные упражнения.

Третий уровень результатов – приобретение опыта самостоятельного общественного действия.

Для достижения результатов третьего уровня используются следующие формы деятельности: игры-соревнования, сюжетно-ролевые игры, тренинги.

Содержание курса:

Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе» (4ч.)

Тема 1. Дорога к доброму здоровью.

Тема 2. Здоровье в порядке - спасибо зарядке.

Тема 3. В гостях у Мойдодыра. К. Чуковский «Мойдодыр».

Тема 4. Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».

(Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма).

Раздел 2. Питание и здоровье (5ч.)

Тема 1. Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».

Тема 2. Культура питания.

Тема 3. Ю.Тувим «Овощи». Кукольный театр. Умеем ли мы правильно питаться.

Тема 4. Как и чем мы питаемся.

Тема 5. Красный, желтый, зелёный. Викторина.

(Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания, о необходимости разнообразно питаться, о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде).

Раздел 3. Моё здоровье в моих руках (7ч.)

Тема 1. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.

Тема 2. Полезные и вредные продукты.

Тема 3. Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк».

Тема 4. Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».

Тема 5. Как обезопасить свою жизнь.

Тема 6. День здоровья «Мы болезни победим, быть здоровыми хотим».

Тема 7. В здоровом теле здоровый дух.

(Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.)

Раздел 4. Я в школе и дома (6ч.)

Тема 1. Мой внешний вид -залог здоровья.

Тема 2. Зрение - это сила.

Тема 3. Осанка - это красиво.

Тема 4. Весёлые переменки.

Тема 5. Здоровье и домашние задания.

Тема 6. Игра «Быть здоровыми хотим, все болезни победим».

(Социально одобряемые нормы и правила поведения учащихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.)

Раздел 5. Чтоб забыть про докторов (4ч.)

Тема 1. Хочу остаться здоровым.

Тема 2. Вкусные и полезные вкусности.

Тема 3. День здоровья «Как хорошо здоровым быть».

Тема 4. Как сохранять и укреплять свое здоровье.

(Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".)

Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (3ч.)

Тема 1. Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение».

Тема 2. Вредные и полезные привычки.

Тема 3. Игра «Я б в спасатели пошел».

(Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома, формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию)

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» (4ч.)

Тема 1. Опасности летом (просмотр видео фильма).

Тема 2. Первая доврачебная помощь.

Тема 3. Вредные и полезные растения. Кукольный театр. Русская народная сказка «Репка»

Тема 4. Чему мы научились за год. Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата		Примечание
			план.	факт.	
I.	Введение «Вот мы и в школе»	4			
1	Дорога к доброму здоровью.	1			
2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке.	1			
3	В гостях у Мойдодыра. К. Чуковский «Мойдодыр».	1			
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр».	1			
II.	Питание и здоровье	5			
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».	1			
6	Культура питания. Приглашаем к чаю.	1			
7	Ю.Тувим «Овощи». Кукольный театр. Умеем ли мы правильно питаться.	1			
8	Как и чем мы питаемся.	1			
9	Красный, жёлтый, зелёный. Викторина.	1			
III.	Моё здоровье в моих руках	7			
10	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.	1			
11	Полезные и вредные продукты.	1			
12	Кукольный театр. Стихотворение «Ручеёк».	1			
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».	1			
14	Как обезопасить свою жизнь.	1			
15	День здоровья «Мы болезни победим, быть здоровыми хотим».	1			
16	В здоровом теле здоровый дух.	1			
IV.	Я в школе и дома	6			
17	Мой внешний вид - залог здоровья.	1			
18	Зрение - это сила.	1			
19	Осанка - это красиво.	1			

20	Весёлые переменки.	1			
21	Здоровье и домашние задания.	1			
22	Игра «Быть здоровыми хотим, все болезни победим».	1			
V.	Чтоб забыть про докторов	4			
23	Хочу остаться здоровым.	1			
24	Вкусные и полезные вкусы.	1			
25	День здоровья «Как хорошо здоровым быть».	1			
26	Как сохранять и укреплять свое здоровье.	1			
VI.	Я и моё ближайшее окружение	3			
27	Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение».	1			
28	Вредные и полезные привычки.	1			
29	Игра «Я б в спасатели пошел».	1			
VII.	«Вот и стали мы на год взрослей»	4			
30	Опасности летом (просмотр видео фильма).	1			
31	Первая доврачебная помощь.	1			
32	Вредные и полезные растения. Кукольный театр. Русская народная сказка «Репка».	1			
33	Чему мы научились за год.	1			