

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Департамент образования Вологодской области

Никольский муниципальный район

МБОУ "Кожаяевская ООШ"

РАССМОТРЕНО

на заседании
педагогического совета

[укажите ФИО]
Протокол № 1 от «29» 08
2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

Гринченко Н.Н.
Приказ № 1 от «29» 08
2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Кожаяевская ООШ"

Щукина А.А.
Приказ № 71/01-02 от «29»
08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Здоровейка»

1– 4 классы

Учитель: Кокин Иван Александрович
Квалификационная категория: высшая

д.Кожяево 2023

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, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) 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.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);

Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Здоровейка».

Цель и задачи программы

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Особенности программы

Данная программа строится **на принципах:**

- Научности;** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- Доступности;** которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- Системности;** определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Занятия носят научно-образовательный характер.

Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;

- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности "Здоровейка"

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

Личностными результатами 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, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - 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 высказывать своё 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 оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, 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.

3. 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).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Требования к знаниям и умениям

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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 укрепления 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.

Содержание программы внеурочной деятельности "Здоровейка".

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

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, подчеркивая 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 «Здоровейка», 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 «Здоровейка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
«Здоровейка»
1 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4
1.1	Дорога к доброму здоровью	1
1.2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1
1.3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1
II	<i>Питание и здоровье</i>	5
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1
2.2	Культура питания Приглашаем к чаю	1
2.3	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1
2.4	Как и чем мы питаемся	
2.5	Красный, жёлтый, зелёный	1
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7
3.1	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	1
3.2	Полезные и вредные продукты.	1
3.3	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1
3.5	Как обезопасить свою жизнь	1
3.6	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1
3.7	В здоровом теле здоровый дух	1
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6
4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1
4.2	Зрение – это сила	1
4.3	Осанка – это красиво	1
4.4	Весёлые переменки	1
4.5	Здоровье и домашние задания	1

4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1
V	Чтоб забыть про докторов	4
5.1	“Хочу остаться здоровым”.	1
5.2	Вкусные и полезные вкусоности	1
5.3	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1
VI	Я и моё ближайшее окружение	3
6.1	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1
6.2	Вредные и полезные привычки	1
6.3	“Я б в спасатели пошел”	1
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1
7.2	Первая доврачебная помощь	1
7.3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1
7.4	Чему мы научились за год.	1
	Итого:	33

**Тематическое планирование внеурочной работы
«Здоровейка»
2 класс**

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
I	Введение «Вот мы и в школе».	4
1	Что мы знаем о ЗОЖ	1
2	По стране Здоровейке	1
3	В гостях у Мойдодыра	1
4	Я хозяин своего здоровья	1
II	Питание и здоровье	5
5	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.	1
6	Культура питания. Этикет.	1
7	О правильном питании «Я выбираю кашу»	1
8	Игры на свежем воздухе	1
9	Светофор здорового питания	1
III	Моё здоровье в моих руках	7
10	Сон и его значение для здоровья человека	1

11	Закаливание в домашних условиях	1
12	ропинкой здоровья»(профилактика употребления табака,алкаголя и наркотиков среди детей младшего школьного возраста).	1
13	Подвижные игры	1
14	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1
15	Спорт в жизни ребёнка.	1
16	Слагаемые здоровья. Спортивные игры	1
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6
17	Я и мои одноклассники	1
18	Почему устают глаза? Физминутки для глаз.	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
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4
23	С. Преображенский «Огородники»	1
24	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	1
25	Полезные и вредные привычки	1
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4
27	Мир эмоций и чувств.	1
28	Вредные привычки	1
29	Спортивный час	1
30	В мире интересного	1
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4
31	Я и опасность. Работа с компьютером	1
32	Экскурсия «Красота окружающего мира» Работа с компьютером Создаем проект « Я и природа»	1
33	«Закаляйся, если хочешь быть здоров!» Работа с компьютером Составить картинный ряд «Виды спорта»	1
34	Наши успехи и достижения Составление презентации « Мы за здоровый образ жизни»	1
	Итого:	34

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
«Здоровейка» 3 класс

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	5
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1
2	Личная гигиена	1
3	В гостях у Мойдодыра.	1
4	«Остров здоровья»	1
5	Чтобы зубы не болели	1
II	<i>Питание и здоровье</i>	5
6	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1
7	Вредные микробы	1
8	Что такое здоровая пища и как её приготовить	1
9	Витаминные продукты	1
10	«Чудесный сундучок»	1
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	8
11	Труд и здоровье	1
12	Наш мозг и его волшебные действия	1
13	День здоровья «Хочу остаться здоровым»	1
14	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1
15	Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1
16	«Природа – источник здоровья»	1
17	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1
18	«Моё здоровье в моих руках»	1
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6

19	Мой внешний вид –залог здоровья	1
20	«Доброречие»	1
21	День вежливости	1
22	«Бесценный дар – зрение».	1
23	Гигиена правильной осанки	1
24	«Спасатели, вперёд!»	1
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4
25	Движение – это жизнь	1
26	Движение – это жизнь (Игры на свежем воздухе)	1
27	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»	1
28	Вкусные и полезные вкусности. Разговор о правильном питании	1
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	3
29	Мир моих увлечений	1
30	Вредные привычки и их профилактика	1
31	Положительные качества характера	1
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	3
32	Лесная аптека на службе человека	1
33	Я и опасность.Полезные и ядовитые ягоды и грибы.	1
34	Игра «Не зная броду, не суйся в воду».Чему мы научились и чего достигли	1
	Итого:	34

**Тематическое планирование
4 класс (34 часа)**

№ п/п	Наименование тем и разделов	Форма занятия
Введение «Вот мы и в школе» - 4 ч.		
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	беседа
2	Правила личной гигиены	пр.занят
3	Физическая активность и здоровье	экскурсия
4	Как познать себя	
Питание и здоровье- 5 ч.		
5	Питание необходимое условие для жизни человека	пр. занятие
6	Здоровая пища для всей семьи	знакомство
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	презентация
8	Секреты здорового питания. Рацион питания	Составление меню
9	«Богатырская силушка»	викторина
- Моё здоровье в моих руках – 7 ч.		
10	Домашняя аптечка	беседа
11	«Мы за здоровый образ жизни»	Круглый стол
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	
13	«Береги зрение с молодую».	презентация
14	Как избежать искривления позвоночника	Сбор информации
15	Отдых для здоровья	экскурсия
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	диагностика, книга здоровья
Я в школе и дома - 6 ч.		
17	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	Составление режима дня
18	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	Уборка в классе
19	Чистая улица	Уборка террит.
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?	за круглым столом
21	Мода и школьные будни	О чистоте шк. формы
22	Делу время , потехе час.	квн
Чтоб забыть про докторов - 4 ч		
23	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	Спортивная игра
24	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	Игры на свежем воздухе
25	Зеленая аптека	
26	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	проект
Я и моё ближайшее окружение – 4 ч.		
27	Размышление о жизненном опыте	беседа
28	Вредные привычки и их профилактика	Сбор информации
29	Школа и моё настроение	беседа
30	В мире интересного.	квн
«Вот и стали мы на год взрослей» - 4 ч.		
31	Я и опасность.	Сбор информации
32	Игра «Мой горизонт»	игра
33	Гордо реет флаг здоровья	викторина

