

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Теньковская средняя общеобразовательная школа»  
Теньковского сельского поселения Камско – Устьинского муниципального района РТ

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО _  /Е.А.Чернеева/  Протокол №1 от «28» августа 2023г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МБОУ «Теньковская СОШ»  /М.А. Назарычева/  Протокол № 1 от «28» августа 2023 г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор школы  /И.З. Акутина/  Приказ № 1 от «28» августа 2023г.</p>
--	--	---

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности «Здоровейка»  
учителя начальных классов  
МБОУ «Теньковская средняя общеобразовательная школа»  
Теньковского сельского поселения  
Камско-Устьинского муниципального района РТ  
Сибгатуллиной Гузалии Салиховны  
3класс

## Пояснительная записка

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.);

Программа имеет «спортивно-оздоровительное» направление, т.к. реализуется через такие виды деятельности, как: игровая, познавательно-исследовательская, творческая..

- Игровая деятельность (игра с правилами: принятие и выполнение готовых правил, составление и следование коллективно-выработанным правилам; сюжетная игра).

- Познавательно-исследовательская деятельность (опыты, эксперименты, включенность в парную и групповую работу).

- Творческая деятельность (художественное творчество, составление мини-проектов, инсценирование).

**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.

**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.).

Каждое занятие имеет свою оздоровительную направленность и включает в себя:

1. Беседы познавательного характера.

2. Упражнения и подвижные игры для освоения техники основных видов движений

3. Упражнения на развитие равновесия и координации

4. Дыхательную гимнастику

5. Точечный массаж и самомассаж

6. Упражнения на релаксацию

Для успешного решения оздоровительных задач важно постепенное нарастание трудностей.

Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения. Подбирается материал в соответствии с темой занятий.

### **Формирование универсальных учебных действий**

#### **Личностные**

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «По тропе здоровья»;

- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

#### Метапредметные

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;

#### Регулятивные

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

#### 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;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;

адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих

формы проведения занятия  
и виды деятельности

тематика

игры

Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим  
“Я в спасатели пошел”  
«Остров здоровья»  
«Состояние экологии и её влияние на организм человека»

беседы

Полезные и вредные продукты  
Гигиена правильной осанки  
«Доброречие»  
Мой внешний вид –залог здоровья  
Как питались в стародавние времена и питание нашего времени  
Мода и школьные будни  
Как защититься от простуды и гриппа

тесты и анкетирование

Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?»  
Чему мы научились и чего достигли«Что мы знаем о здоровье»  
«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»  
«Мои отношения к одноклассникам»  
«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»

круглые столы

«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений

школьные конференции

В мире интересного

просмотр тематических видеофильмов

«Как сохранить и укрепить зрение»  
«Быстрое развитие памяти»  
«Человек»  
«Мышление и мы»  
Клещевой энцефалит  
Вредные и полезные растения.

экскурсии

«Сезонные изменения и как их принимает человек»  
«Природа – источник здоровья»  
«У природы нет плохой погоды»

дни здоровья, спортивные мероприятия

«Дальше, быстрее, выше»  
«Хочу остаться здоровым»  
. «За здоровый образ жизни»

конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок

В здоровом теле здоровый дух  
«Моё настроение»

Вредные и полезные растения.  
Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка»  
«Продукты для здоровья»  
«Мы за здоровый образ жизни»  
«Нет курению!»  
Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»

решение ситуационных задач

Культура питания.  
Этикет.  
Лесная аптека на службе человека  
Вредные привычки

театрализованные представления,  
кукольный театр

Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»  
Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»  
Спектакль С. Преображенский «Капризка»  
Спектакль «Спешите делать добро»

участие в городских конкурсах  
«Разговор о правильном питании»

«Разговор о правильном питании»  
«Вкусные и полезные вкусности»  
«Хлеб всему голова»  
«Что даёт нам море»

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

#### **Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане**

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: 1 класс — 33 часа в год, 2,4 классы - 34 часа в год, 3 класс – 68 часов. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

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.

Содержание программы 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.

#### **Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

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 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.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

#### **Учебный план «Здоровейка» 3 класс**

Категория слушателей: обучающиеся 3 классов(68 часов).

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 2 часа в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.
I	Введение «Вот мы и в школе».	5
II	Питание и здоровье	22
III	Моё здоровье в моих руках	17
IV	Я в школе и дома	8
V	Чтоб забыть про докторов	7
VI	Я и моё ближайшее окружение	4
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	5
	Итого:	68