

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Горельская средняя общеобразовательная школа»**

Рассмотрена на заседании Методического совета
школы и рекомендована к утверждению

Протокол №__ от __ августа 202__ года

Руководитель МС: _____ / Г.Н. Мещерякова/

Утверждена

Приказ № __ от __ августа 202__ года

Директор школы: _____ /Е.И. Колодина/

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Я и мое здоровье»
на 2022-2023 учебный год
по направлению «Спортивно-оздоровительное»
начального общего образования
Составитель учитель начальных классов
Чекина Вера Александровна
Программа рассчитана на детей 3-4 классов**

2022 г.

Пояснительная записка

Программа курса «Я и мое здоровье» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и предназначена для детей младшего школьного возраста. Успешное овладение универсальными учебными действиями в начальных классах общеобразовательной школы невозможно без интереса детей к учебе.

Направленность программы

Программа «Я и мое здоровье» ориентирована на реализацию спортивно-оздоровительного направления внеурочной деятельности, на решение важных проблем по сохранению и укреплению здоровья обучающихся.

Программа соотнесена с требованиями федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования и направлена на воспитание у детей привычек, а затем и потребностей в здоровом образе жизни, помогает учителю сформировать у обучающихся интерес к вопросам сохранения и укрепления здоровья, прививает умение правильно распределять время на работу и отдых.

Программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей детей.

Актуальность

Здоровье современных школьников – серьёзная национальная проблема. На состояние здоровья ребёнка влияют многие факторы. Это и малоподвижный образ жизни, несбалансированное питание, отсутствие здорового образа жизни, неблагоприятная экологическая ситуация, и организация учебного процесса.

Актуальность данной проблемы возрастает в связи с тем, что первый скачок в увеличении числа детей, страдающих хроническими заболеваниями, по наблюдениям учёных, происходит в возрасте 7-10 лет. В этом возрасте ученики чаще подвержены болезням органов дыхания, расстройства обмена веществ, нарушению осанки. Поэтому учитель должен строить воспитательно-образовательный процесс с учётом возраста, пола, специфики развития организма, физиологических и психических процессов, использовать информацию по сохранению и укреплению здоровья в своей педагогической деятельности.

Новизна

Новизна программы заключается в том, что она направлена на формирование основ культуры здоровья детей, обеспечивают двигательную активность обучающихся, знакомят их с рациональным питанием, помогают сплотить классный коллектив, приводят к улучшению психоэмоционального состояния школьников, к изменению отношения к себе и собственному здоровью, воспитывают гигиеническую культуру, привычку к занятиям физкультурой и спортом.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы.

Целесообразность

В младшем школьном возрасте должны закладываться основные навыки по формированию здорового образа жизни. Если ребёнок физически здоров, то он может успешно учиться в школе и справляться со всеми делами дома. Если ребёнок душевно здоров, то он обычно нравится самому себе таким, каков он есть, он удовлетворён своими достижениями и может делать выводы из своих ошибок. Социально здоровый человек может устанавливать и поддерживать здоровые отношения с другими людьми, он уважает их права, умеет оказывать помощь людям и способен сам принять её, умеет выразить свои нужды и потребности так, чтобы они стали понятны окружающим. Только здоровый человек способен активно жить, успешно реализовываться.

Отличительные особенности программы

Занятия проводятся по следующей структуре (продолжительность 35 мин):

1. Приветствие, разминка (3-5 минут).
2. Основная часть (25 минут).
3. Заключительная часть (3 минуты).
4. Рефлексия (2 минуты).

Программа «Я и мое здоровье» тесно связана с такими учебными дисциплинами: окружающий мир, литературное чтение, физическая культура. Уроки здоровья не являются отдельным звеном в системе формирования навыков здорового образа жизни, а дополняют и расширяют знания, приобретённые детьми на уроках окружающего мира, и развивают двигательные навыки, полученные на уроках физической культуры. Во время проведения уроков здоровья ребята читают сказки, загадки, пословицы и поговорки о здоровье, а также разыгрывают сценки. Для этого необходимы умения, полученные на уроках литературного чтения.

Для проведения занятий необходимы: помещение (это может быть классная комната), спортивный зал, спортивная площадка, соответствующие санитарно-гигиеническим требованиям. На уроках используется наглядность, для ряда занятий разработана видеопрезентация. Время использования компьютера и проектора не превышает допустимые санитарные нормы.

Организация и проведение занятий не требует специального оборудования. Для более эффективного проведения занятий учитель начальных классов может привлекать к этой работе школьного медицинского работника, психолога, родителей, имеющих медицинское образование.

Цель:

Систематическое ознакомление обучающихся начальной школы со способами сохранения и укрепления здоровья.

Задачи курса:

- познакомить с основными составляющими здорового образа жизни;
- обучать способам сохранения здоровья;
- способствовать формированию привычки выполнения физических упражнений, укрепляющих здоровье;
- развивать культуру двигательной активности;
- воспитывать нравственную культуру обучающихся.
- формировать личностные, регулятивные (включают и действия саморегуляции), познавательные и коммуникативные УУД.

Место курса в учебном плане

Программа реализуется во внеурочной деятельности. Занятия проводятся во второй половине дня. На изучение программы внеурочной деятельности «Я и мое здоровье» в 4 классе выделяется 34 ч. (1 ч в неделю, 34 учебные недели).

Формы проведения занятий

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, которые соответствуют возрастным возможностям младшего школьника: рассказ, беседа, иллюстрация, игры, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребёнку.

Форма организации работы по программе в основном – коллективная, а также используются групповая и индивидуальная форма работы. Формы проведения теоретических занятий: беседы, просмотр видеопрезентаций, игры, викторины. Формы проведения практических занятий: экскурсии, творческие конкурсы, спортивные соревнования, путешествия, тренинги, заочные путешествия, проекты и т.п.

В каждом занятии прослеживаются три части:

- игровая;
- теоретическая;
- практическая.

Основные методы и технологии

- технология разноуровневого обучения;
- развивающее обучение;
- технология обучения в сотрудничестве;
- коммуникативные технологии;
- здоровьесберегающие технологии;
- технология критического мышления.

Выбор технологий и методик обусловлен необходимостью дифференциации и индивидуализации обучения в целях развития универсальных учебных действий и личностных качеств школьника.

Ожидаемые результаты освоения программы

В процессе обучения по программе «Азбука здоровья» у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные и коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты – готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты – освоенные обучающимися универсальные учебные действия: личностные, познавательные, регулятивные, коммуникативные;
- предметные результаты – освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области

деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

У обучающихся будут сформированы **личностные** УУД:

- ✓ различать основные нравственно-этические понятия;
- ✓ соотносить поступок с моральной нормой;
- ✓ оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);

- ✓ анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учётом;

- ✓ выражать положительное отношение к процессу познания;

- ✓ проявлять терпение и доброжелательность в споре, доверие к собеседнику.

У обучающихся будут сформированы **регулятивные** УУД:

- ✓ определять и формулировать цель деятельности;

- ✓ планировать решение учебной задачи: выстраивать последовательность необходимых операций;

- ✓ корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учётом возникших трудностей и ошибок;

- ✓ оценивать результаты деятельности (чужой, своей).

У обучающихся будут сформированы **познавательные** УУД:

- ✓ выявлять особенности (качества, признаки) различных объектов в процессе их рассматривания(наблюдения);

- ✓ анализировать результаты элементарных исследований, фиксировать их результаты;

- ✓ воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения поставленной задачи;

- ✓ проверять информацию, находить дополнительную информацию, используя справочную литературу;

- ✓ презентовать подготовленную информацию в наглядном и вербальном виде;

- ✓ применять таблицы, схемы, модели для получения информации;

- ✓ сравнивать различные объекты;

- ✓ приводить примеры в качестве доказательства выдвигаемых положений;

- ✓ устанавливать причинно-следственные связи между объектами;

- ✓ выбирать решение из нескольких предложенных, кратко обосновывать свой выбор.

У обучающихся будут сформированы **коммуникативные** УУД:

- ✓ оформлять диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;

- ✓ слушать и понимать речь других;

- ✓ применять навыки делового сотрудничества, работая в паре, группе;

- ✓ составлять устные небольшие монологические высказывания.

В результате освоения программы внеурочной деятельности «Я и мое здоровье» обучающиеся начальной школы должны *знать*:

- правила личной гигиены;

- основы рационально питания;

- как работают органы человека и зачем они нужны;

- правила поведения в школе, дома, в гостях;
- правила культурного поведения в обществе;
- преимущества здорового образа жизни;
- негативное влияние вредных привычек на организм;
- о факторах, влияющих отрицательно и положительно на здоровье человека;
- способы повышения работоспособности;
- о гигиенических нормах и культуре поведения;
- как составлять режим дня;
- как и для чего необходимо питаться;
- назначение физических упражнений;
- комплексы физических упражнений для утренней зарядки, физминуток;
- подвижные игры различной активности.

В результате освоения программы внеурочной деятельности «Я и мое здоровье» обучающиеся начальной школы должны *уметь*:

- следить за чистотой и аккуратностью одежды;
- заботиться о своём здоровье;
- оценивать свои поступки и поступки сверстников;
- снимать утомление;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- правильно питаться;
- правильно распределять время на работу и отдых;
- определять факторы окружающей среды, влияющих на здоровье;
- оказывать первую медицинскую помощь при переломах, солнечном ударе, обморожении, ожогах.
- ухаживать за своим организмом;
- работать в команде;
- организовать подвижные игры со сверстниками;
- выполнять упражнения для развития физических навыков.

Качества личности, которые будут развиты у обучающихся в результате занятий на уроках здоровья:

- важности бережного и разумного отношения к своему здоровью;
- отличать хорошие и плохие поступки;
- значимости здорового образа жизни, двигательной активности;
- ценить время;
- стремиться к взаимопониманию между людьми;
- сопереживать чувствам других людей.

Формы подведения итогов реализации программы:

Для оценки планируемых результатов освоения программы используются тренинги, практические занятия, игры-соревнования, викторины, тестовые материалы: «Оцени себя сам», «Оцени уровень своего физического развития», «Твоё здоровье», «Умеешь ли ты готовить уроки?», «Правильно ли вы питаетесь?» и др.

Учебно- тематический план.

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		всего	теория	практика
	Уроки Мойдодыра-3ч			
1	Советы доктора Воды	1	1	
2-3	Гигиена одежды	2	1	1
	Как живёт наш организм-8ч			
4-5	Заседание клуба Здоровячков	2	1	1
6-7	Что? Где? Когда?	2	1	1
8-9	Как сохранить и укрепить своё здоровье	2	1	1
10-11	Соблюдаешь режим - бережёшь здоровье	2	1	1
	Правильное питание-залог здоровья-8ч			
12-13	Секреты здорового питания	2	2	
14-15	Как и что мы едим	2	1	1
16-17	Витамины – наши друзья и помощники	2	1	1
18	Кто такие микробы	1	1	
19	Здоровое питание – отличное настроение	1	1	
	Растём здоровыми-8ч			
20-21	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	2	1	1
22-23	Полезные и вредные привычки	2	1	1
24-25	Моя жизнь - радуга	2	1	1
26-27	Крепок телом – богат и делом	2	1	1
	Сам себе я помогу и здоровье себерегу-5ч			
28-29	Оказание первой помощи	2	1	1
30-31	Что такое переутомление и как его избежать	2	1	1
32	Как защитить себя от болезни	1	1	
	Движение – это жизнь-4ч			
33-34	Игры «Через кочки и пенёчки», «Горелки»	2		2
35-36	Спортивное путешествие	2		2
	Итого	36	19	17

Содержание программы

1. Уроки Мойдодыра

Инсценировка стихотворения А.Барто из серии «Самовар». Игра «Я опрятен и аккуратен».

2. Как живёт наш организм

На заседании клуба Здоровячков обсуждаются вопросы в группах. Командная игра «Что? Где? Когда?», посвящённая вопросам здоровья.

3. Правильное питание-залог здоровья

Практическое занятие «Составление меню». Игра «Мы идём в магазин». Видеопрезентация «Микробы». Игра «Угадай-ка». Конкурс загадок о витаминах.

4. Растём здоровыми

Комплекс утренней гимнастики. Игра «Давай поговорим». Игра «Да-нет». Игра «Комплемент». Игра «Выбери правильное решение». Дерево решений.

5. Сам себе я помогу и здоровье сберегу

Кроссворд «Наши органы». Практическая работа «Первая помощь при переломах». Признаки теплового удара. Признаки обморожения. Игра «Полезно-вредно».

б. *Движение – это жизнь*

Спортивно-развлекательные игры и конкурсы.

Материально техническое обеспечение программы

Технические средства обучения

1. Персональный компьютер.
2. Мультимедийный проектор.
3. Ресурсы центра «Точка роста»

Литература

1. Багрова, Н. Г. Губительная сигарета [Текст] : классный час / Н. Г. Багрова // ПедСовет. – 2006. - № 4. – С. 12-13.
2. Багрова, Н. Г. Режим дня [Текст] : классный час / Н. Г. Багрова // ПедСовет. – 2007. - № 4. – С. 3-5.
3. Дорофеева, Н. Путешествие в зелёную аптеку [Текст] : занятие по экологии / Н. Дорофеева // Воспитание школьников. – 2004. - № 5. – С. 67-71.
4. Дереклеева, Н. И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья (1-5 классы) [Текст] / Н. И. Дереклеева. – М. : ВАКО, 2007. – 152 с.
5. Жук, Л. И. Ключи к здоровью [Текст] / Л. И. Жук. – Минск : Красико-Принт, 2007. – 128 с.
6. Капецкая, Г. А. Берегите здоровье! [Текст] / Г. А. Капецкая // Последний звонок. – 2007. - № 10. – С. 4-5.
7. Ковалько, В. И. Школа физкультминуток (1-4 классы) [Текст] : практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников / В. И. Ковалько. – М. : ВАКО, 2005. – 208 с.
8. Криволап, Н.С. Здоровье на тарелке [Текст] / Н.С. Криволап, О.А. Хаткевич. – Минск : Красико-Принт, 2005. – 128 с.
9. Кривош, Е. Н. Игра –путешествие «Откуда берутся грязнули?» [Текст] / Е. Н. Кривош // ПедСовет. – 2006. - № 10. – С. 12-14.
10. Крылова, И. Н. Береги здоровье смолоду! [Текст] : устный журнал / И. Н. Крылова // ПедСовет. – 2006. - № 10. – С. 8-10.
11. Кузьмина, М. В. Увлекательное путешествие в мир здорового образа жизни [Текст] : театрализованное представление для учащихся 2-4 классов / М. В. Кузьмина // ПедСовет. – 2007. - № 4. – С. 14-16.
12. Лисина, Н. В. Зубы и уход за ними [Текст] / Н. В. Лисина // Начальная школа. – 2004. - № 8. – С. 56-58.
13. Милейко, В. Ф. Игры и упражнения для укрепления здоровья детей [Текст] \ В. Ф. Милейко // ПедСовет. – 2006. - № 4. – С. 3-5.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН «Я и мое здоровье»

№	Тема занятий	Всего часов	Содержание деятельности		Дата проведения	
			Теоретическая часть занятия /форма организации деятельности	Практическая часть занятия /форма организации деятельности	планируемая	фактическая
Уроки Мойдодыра-3ч						
1	Советы доктора Воды	1	Беседа Рассказать о значении соблюдения правил личной гигиены для здоровья; познакомить с правилами мытья рук, ног, тела, смены белья	Занятие – игра.		
2	Гигиена одежды	1	Беседа. следить за чистотой и аккуратностью одежды, ценить время.			
3	Гигиена одежды	1		Игра «Я опрятен и аккуратен».		
Как живёт наш организм-8ч						
4-5	Заседание клуба Здоровячков	2	Беседа.	На заседании клуба Здоровячков обсуждаются вопросы в группах.		
6-7	Что? Где? Когда?	2	Разговор за круглым столом. Обмен мнениями, суждениями, знаниями в поисках общего решения проблемы.	Командная игра «Что? Где? Когда?», посвящённая вопросам здоровья.		
8-9	Как сохранить и укрепить своё здоровье	2	Расширить представление детей о возможностях нашего организма; воспитывать уважение и гордость за тех людей, которые ведут здоровый образ жизни.	Командная игра «Что? Где? Когда?», посвящённая вопросам здоровья.		
10-11	Соблюдаешь режим - бережёшь здоровье	2	Цикл бесед на тему «Изучаем наш организм» о том для чего нужны, как устроены некоторые жизненно-важные органы человека, и как беречь их здоровье	Обучение дыхательной гимнастики А.Н. Стрельниковой и упражнениям, корректирующим правильную осанку и зрение.		
Правильное питание-залог здоровья-8ч						

12-13	Секреты здорового питания	2	Игровые ситуации. Игра «Мы идём в магазин».	Просмотр видеофильма		
14-15	Как и что мы едим	2	Практическое занятие «Составление меню».	Игра «Мы идём в магазин».		
16-17	Витамины – наши друзья и помощники	2	Беседа.	Игра «Угадай-ка». Конкурс загадок о витаминах.		
18	Кто такие микробы	1	Разговор за круглым столом. Видеопрезентация «Микробы».			
19	Здоровое питание – отличное настроение	1	Разговор за круглым столом. Обмен мнениями, суждениями, знаниями в поисках общего решения проблемы.			
Растём здоровыми-8ч						
20-21	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	2	Беседа Комплекс утренней гимнастики.	Игра «Давай поговорим». Игра «Да-нет». Игра «Комплемент». Игра «Выбери правильное решение». Древо решений.		
22-23	Полезные и вредные привычки	2	Беседа	Игра «Да-нет». Игра «Комплемент».		
24-25	Моя жизнь - радуга	2	Разговор за круглым столом. Обмен мнениями, суждениями, знаниями в поисках общего решения проблемы.	Игра «Выбери правильное решение».		
26-27	Крепок телом – богат и делом	2	Беседа	Игра «Выбери правильное решение». Древо решений.		
Сам себе я помогу и здоровье себерегу-5ч						
28-29	Оказание первой помощи	2	Беседа Признаки теплового удара. Признаки обморожения.	Практическая работа «Первая помощь при переломах».		
30-31	Что такое переутомление и как его избежать	2	Беседа.	Игра «Полезно-вредно».		
32	Как защитить себя от болезни	1	Просмотр фрагментов из фильмов, работа с иллюстрациями, презентациями. Кроссворд «Наши органы».			

Движение – это жизнь-2ч

33	Игры «Через кочки и пенёчки», «Горелки»	1	Беседа.	Спортивно-развлекательные игры и конкурсы.		
34	Спортивное путешествие	1		Спортивно-развлекательные игры и конкурсы.		