

краевое государственное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Ачинская школа № 3»

Рассмотрено
Методическим советом
КГБОУ «Ачинская школа № 3»

Протокол № 1
от 30 августа 2021 года

Согласовано
Заместитель директора по
учебной работе
КГБОУ «Ачинская школа № 3»

Отделение № 1
Дерова И.Н.

Утверждено

Приказ № 362/17
от 31.08.2021 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ЗДОРОВЯЧОК»

Ачинск, 2021 год

Пояснительная записка

Современное, быстро развивающееся образование, 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 в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Общая характеристика учебного предмета

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячек» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» 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.

Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья; обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими задачами:

1. Формирование:

представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие; навыков конструктивного общения;

потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

упражнениям сохранения зрения.

Формы проведения занятия и виды деятельности:

- игры;

-беседы;

-тесты и анкетирование;

-экскурсии;

- дни здоровья, спортивные мероприятия;

- конкурсы рисунков, плакатов, выпуск газет;

- викторины, КВН.

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

Описание ценностных ориентиров

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячек» предназначена для обучающихся 2-5 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 класс - 1 часа в неделю (34 часа в год), 3-5 классы – 1 час в неделю (34 часа в год). 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 различные рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячек», 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 «Здоровячек» состоит из четырёх частей:

2 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

3 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закалывающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

4 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

5 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячек» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности (УУД)

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.

Основная образовательная программа учреждения 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 (познавательные, регулятивные и 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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» 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 «Здоровячок» - 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: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя учебник, 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.

Описание места учебного предмета

Программа рассчитана на проведение занятий во внеурочное время с детьми 8-10 лет (третий класс) в объёме 34 часа в год (по 1 занятию неделю).

Содержание учебного предмета

Типы фраз	1 четверть	2 четверть	3 четверть	4 четверть
-----------	------------	------------	------------	------------

Понимание простейших обращений и выполнение заданий	4	7	7	3
Умение обратиться к учителю и товарищу с просьбой	4	2	4	3
Умение обратиться к учителю и товарищам с вопросами-	4	3	4	3
Понимание вопросов и умение ответить на них	4	3	4	4
Умение сообщить о выполнении задания	5	3	4	7
Умение сообщить о здоровье, желании, знании	6	3	4	4

Контроль предметных результатов.

1. Тест

п/п	Тема занятия	Виды деятельности	Характеристика основных видов деятельности ученика.	Универсальные учебные действия.	Дата
1	Советы доктора Воды	Беседа, оздоровительная минутка.	Теоретические сведения даются детям в форме кратких бесед.	<p>Личностные: Осознавать себя гражданином России и частью многоликого изменяющегося мира, в том числе объяснять, что связывает тебя с твоими близкими, одноклассниками, друзьями.</p> <p>Познавательные: Предполагать, какая информация необходима.</p> <p>Коммуникативные: Оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.</p> <p>Регулятивные: Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.</p>	
2	Игра « У медведя во бору».	Правила игры. Обработка игровых приёмов.	Беседа на тему: «Знакомство с бассейном».		
3	Друзья Вода и Мыло.	Беседа, оздоровительная минутка, составление памятки.	Основы закаливания организма. «Сведения о закаливании, профилактика простудных заболеваний».		
4	Игра «Филин и пташка».	Правила игры. Обработка игровых приёмов.	Профилактика простудных заболеваний.		
5	Глаза- главные помощники человека.	Беседа, оздоровительная минутка, проведение опыта.	Профилактика травматизма на воде. Основные способы плавания.		
6	Игра «Кот и мыши». Игра «Блуждающий мяч».	Правила игры. Обработка игровых приёмов.	<p>Строение пищеварительной системы; основы рационального питания. Различать «полезные» и «вредные» продукты. Основы рационального питания; наименование продуктов, содержащих необходимые витамины.</p>		
7	Почему болят зубы. Чтобы зубы были здоровыми.	Беседа, оздоровительная минутка, рисование.			
8	Игра «Лапта».	Беседа, оздоровительная минутка, практикум.			
9	Игра «Море волнуется – раз!»	Беседа, оздоровительная минутка, практикум. Правила игры. Обработка игровых приёмов.			
10	Игра «За флажками».	Правила игры. Обработка игровых приёмов.			
11	Зачем человеку кожа.	Беседа, оздоровительная минутка, проведение опыта.	<p>Способы закаливания. О пользе и вреде солнечных лучей. Способы сохранения и укрепления здоровья; способы безопасного закаливания. Применять полученные знания в жизненных ситуациях.</p>		
12	Игра «Охотники и утки».	Правила игры. Обработка игровых приёмов.			

13	Надежная защита организма.	Беседа, оздоровительная минутка, практикум.		Регулятивные: Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.
14	Спортивные эстафеты.	Занятие в спортивном зале.		
15	Если кожа повреждена.	Беседа с медицинским работником.		
16	Игра «Волк во рву».	Правила игры. Обработка игровых приёмов.	Способы сохранения и укрепления здоровья. Значение соблюдения режима дня. Строение позвоночника; Особенности воздействия двигательной активности на организм человека. Строение глаза; правила заботы о глазах; правила работы за компьютером, при чтении, при просмотре телевизора.	Личностные: Испытывать чувство гордости за красоту родной природы. Познавательные: Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. Коммуникативные: Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи. Регулятивные: Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
17	Питание – необходимое условие для жизни человека.	Беседа, оздоровительная минутка.		
18	«Весёлые старты» со скакалкой.	Занятие в спортивном зале.		
19	Здоровая пища для всей семьи.	Беседа, оздоровительная минутка, проведение опыта.		
20	Игра «Попрыгунчики воробушки».	Правила игры. Обработка игровых приёмов.		
21	Сон – лучшее лекарство.	Беседа, оздоровительная минутка.		
22	Игра «Два Мороза».	Правила игры. Обработка игровых приёмов.		
23	Как настроение?	Беседа, оздоровительная минутка.	Особенности воздействия двигательной активности на организм человека. Строение пищеварительной системы; основы рационального питания. Способы сохранения и укрепления здоровья.	Личностные: Вырабатывать в противоречивых жизненных ситуациях правила поведения. Познавательные: Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса. Коммуникативные: Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи. Регулятивные: Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
24	Игра «Совушка».	Правила игры. Обработка игровых приёмов.		
25	Я пришел из школы.	Беседа, ролевая игра, оздоровительная минутка.		
26	Игра «Белки, волки, лисы».	Правила игры. Обработка игровых приёмов.		
27	Игра «Удочка».	Правила игры. Обработка игровых приёмов.		
			Свои права и права других людей. Общепринятые правила в семье; традиции семьи. Влияние здоровья на успешную учебную	Личностные: в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке

28	«Весёлые старты» с мячом.	Занятие в спортивном зале.	деятельность. Применение коммуникативных навыков.	<p>других участников группы и педагога, как поступить.</p> <p>Познавательные: Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.</p> <p>Коммуникативные: Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.</p> <p>Регулятивные: Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.</p>
29	Вредные привычки.	Беседа, ролевая игра, оздоровительная минутка, работа в парах.		
30	Игра «Перемена мест».	Правила игры. Обработка игровых приёмов.		
31	Скелет – наша опора. Осанка – стройная спина.	Беседа, ролевая игра, оздоровительная минутка, работа в парах.	<p>Общепринятые правила безопасного поведения. Сбор лекарственных растений. В гостях у природы. Повторение правил здоровья. Памятка здоровых детей. Анализ ситуаций.</p>	<p>Личностные: Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.</p> <p>Познавательные: Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).</p> <p>Коммуникативные: Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</p> <p>Регулятивные: Проговаривать последовательность действий на уроке.</p>
32	Вредные привычки. Промежуточная аттестация.	Беседа, оздоровительная минутка, практикум.		
33	Игра «Салки с мячом». Игра «Мяч в воздухе».	Правила игры. Обработка игровых приёмов.		
34	Игра «Прыгай через ров».	Правила игры. Обработка игровых приёмов.		

Планируемые результаты

обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» 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, 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.

Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

наборы сюжетных (предметных) картинок в соответствии с тематикой, определенной в программе;

классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, картинок;

наборы ролевых игр (по темам инсценировок);

материалы, необходимые для изготовления театральных костюмов своими руками

настольные развивающие игры;

компьютеры.

При составлении программы использованы методические пособия:

1. «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор» (Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. - М.: Просвещение, 2010);

2. Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/ В.А.Горский – М.: Просвещение, 2011

ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММНОГО СОДЕРЖАНИЯ ИСПОЛЬЗУЮТСЯ:

«Славянский дом книги», 2001

Сухин И.Г. «Занимательные литературные кроссворд-тест для детей» - Ярославль: Академия развития, 2010

Мультимедийные презентации

Сайты: <http://www.kostyor.ru/tales/> <http://www.fairy-tales.su/narodnye/altajskie-skazki/>

<http://skazki.yaxy.ru/>

<http://luntiki.ru/blog/umnica/389.html>

<http://okster.com.ua/post/raskraski-skachat-besplatno-tochka-za-tochkoj/>

http://www.roscherk.ru/media/xls/lab_9.jpg

Список литературы

Для учителя:

1. М.В. Антропова, Л.М. Кузнецова. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Н.И. Дереклеева Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. А.Н. Захаров. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с
5. Т.В. Карасева. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
6. В.И. Ковалько.Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.
7. В.И. Ковалько. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
8. З.И. Невдахина. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
9. А.Ю. Патрикеев. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
10. Н.Ю. Синягина. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
11. Н.К. Смирнов.Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с
12. О.А. Степанова. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.

Для учащихся:

1. Книги с произведениями из библиотеки.

Интернет –ресурсы: www.zankov.ru