

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа-детский сад» с.Чухлэм

Принята на заседании
Педагогического Совета
Протокол №1от 29.08.2024г.

Утверждаю _____
Директор Пономаревская М.Н.
Приказ 118от 29.08.2024г.

*Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа*

«Здоровый ребенок-успешный ребенок»

Направление: спортивно-оздоровительное

Возраст: 7-11 лет

Срок реализации: 1 год (17 ч)

Составитель: Морозова Е.А.
учитель начальных классов

с.Чухлэм, 2024 г.

Пояснительная записка

Данная рабочая программа кружка «Здоровый ребенок – успешный ребенок» построена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, Концепции духовно-нравственного развития личности гражданина России, примерными программами внеурочной деятельности (Начальное и основное образование. – М.: «Просвещение», 2010.), планируемыми результатами начального общего образования, и представляет собой вариант программы внеурочной деятельности спортивно – оздоровительного направления развития личности учащихся, составленной на основе авторской программы «Комплексная программа физическое воспитание учащихся 1-11 классов» В.И. Лях, А.А. Зданевич.

Рабочая программа имеет спортивно–оздоровительную направленность, адресована учащимся 2-4 классов и рассчитана на 1 год обучения в начальной школе. Программа учитывает возрастные и психологические особенности младших школьников, учитывает их интересы и потребности, способствует формированию универсальных учебных действий, обеспечивающих овладение ключевыми компетенциям.

Проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Концепция спортивно-оздоровительного направления – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях доверено воспитание новых поколений россиян. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы и полноценным гражданином Российской Федерации.

Цель программы:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- Развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- Обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи:

1. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
2. Профилактика вредных привычек.
3. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
4. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
5. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.

Данная программа ориентирована на теоретические и практические требования к построению спортивно-оздоровительного курса для детей начальной школы от 7 до 11 лет.

Программа курса включает в себя 34 занятий (1 час в неделю) и рассчитана на 1 года обучения.

Реализация программы предполагает формирование представлений о здоровом образе жизни в процессе проведения игр, бесед, экскурсий, дней здоровья, спортивных мероприятий, участия в творческой деятельности, такой как, конкурсов рисунков, плакатов, выпуска газет, листовок, просмотр видеофильмов.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Предметные результаты: сформированные знания о здоровом образе жизни, жизненной активности, физического развития.

Личностные результаты:

Обучающийся **получит возможность** для формирования следующих личностных УУД:

Первый уровень результатов - приобретения учениками знаний о здоровом питании, полезных продуктах; вредных привычках; об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки; причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Второй уровень результатов - приобретение понимания о способах и особенностях движения и передвижения человека; о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;

Третий уровень результатов - приобретение опыта в составлении и правильном выполнении комплекса физических упражнений на развитие координации, на формирование правильной осанки; в организации и проведении подвижных игр; уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия:

Обучающийся **получит возможность** для формирования следующих регулятивных УУД:

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя;
- принимать и сохранять учебную задачу, последовательность действий на занятии;
- работать по предложенному учителем плану;
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией.
- использовать технологию проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- оценивать собственный результат и адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, одноклассников, родителей и других людей;
- вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок.

Познавательные универсальные учебные действия:

Обучающийся **получит возможность** для формирования следующих познавательных УУД:

- осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые);
- делать предварительный отбор источников информации, ориентироваться в учебной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре);
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- 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).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся **получит возможность** для формирования следующих коммуникативных УУД:

- доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи;
- слушать и понимать речь других;
- совместно выявлять правила общения и поведения в школе, дома и в обществе, и следовать им;
- выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осознавать необходимость заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.

ФОРМЫ И СПОСОБЫ ОЦЕНКИ ДОСТИЖЕНИЙ

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок», 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.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровье сберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Уровни воспитательных результатов внеурочной деятельности

Программа предусматривает достижение трёх уровней результатов:

- 1 уровень – приобретение школьником теоретических знаний (учитель-ученик)
- 2 уровень – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (ученик-ученик)
- 3 уровень – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия в открытом социуме, за пределами школы

Уровни воспитательных результатов	Приобретение школьником новых социальных знаний	Развитие позитивных отношений школьника к базовым общественным	Накопление школьником опыта самостоятельного социального действия
-----------------------------------	---	--	---

		ценностям	
Спортивно-оздоровительная деятельность	- беседы о ЗОЖ; - оздоровительные процедуры; - физкультурные и спортивные занятия; - спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, эстафеты, дни здоровья и т.п.). организуемые педагогом.		
	- спортивные и оздоровительные акции (соревнования, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в виде коллективных творческих дел – КТД.		
	- спортивные и оздоровительные акции (соревнования, турниры, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом для малышей, сверстников, учителей, родителей; - спортивные и оздоровительные акции (соревнования, дни здоровья и т.п.), совместно организуемые школьниками и педагогом в окружающем школу социуме.		

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» 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.

Тематическое планирование

№ п/п	№ темы	Тема занятия	Содержание	Виды деятельности
Раздел 1. Введение: «Вот мы и в школе» (2ч.)				
1.	1.	Что мы знаем о ЗОЖ	ЗОЖ - особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;	Беседа; Игровой самомассаж. Физминутка; Просмотр презентации;
2.	2.	По стране «Здоровейка»	- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;	Игра-путешествие; Викторина; Решение ситуационных задач;
Раздел 2. Питание и здоровье. (3 ч.)				
3	1.	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.	-основы рационального питания;	Составление памятки «Правила питания», составление меню;
4.	2.	Культура питания. Этикет.	- о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.	Беседа; Практическая работа; Ролевые игры; Решение проблемных ситуаций;
5	3.	Светофор здорового питания	- о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.	Викторина; Игра «Съедобно-несъедобно»; Творческая работа;
Раздел 3. Моё здоровье в моих руках.(3 ч.)				
6	1	Сон и его значение для здоровья человека	- о соблюдении режима дня; - правила здорового планирования;	Стихотворение С. Михалкова «Неспать» Беседа по содержанию; Конкурс рисунков «Здоровый сон»;
7	2	Закаливание в домашних условиях	- о личной гигиене, - значение утренней гимнастики для организма;	Подвижные игры на свежем воздухе; Беседа; Экскурсия Просмотр фильма
8	3	День здоровья «Будьте здоровы»	-	День Здоровья, подвижные игры, конкурсы, эстафета.
Раздел 4. Я в школе и дома.(3 ч.)				
9.	1	Я и мои одноклассники	- применять коммуникативные и презентационные навыки;	Составление дерева Дружбы. Рассказы

				М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». Беседа по содержанию.
10.	2	Гигиена позвоночника. Сколиоз	- правила бережного отношения к осанке - выполнять правила при письме и чтении	Разучивание комплекса упражнений для укрепления мышц спины.
11.	3	Шалости и травмы	- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;	Составление памятки по оказанию ПМП при травмах. Практическая работа;
Раздел 5. Чтоб забыть про докторов.(2 ч.)				
12.	1	С. Преображенский «Огородники»	- различать “полезные” и “вредные” продукты;	Инсценирование сказки; Познавательная игра;
13.	2	День здоровья «Самый здоровый класс»	- заботиться о своем здоровье;	Оздоровительная минутка. Весёлые старты Золотые правила питания.
Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение. (2 ч.)				
14.	1	Мир эмоций и чувств	- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;	Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе».
15.	2	Спортивный праздник ««Бегом от болезней!»»	- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;	Праздник; Конкурс плакатов;
Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей». (2 ч.)				
16	1	Я и опасность.	- 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;	Составление памятки при ЧС; Практическая работа; Просмотр видеороликов по безопасности;
17	2	Наши успехи и достижения. Диагностика	- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.	Анкета «ЗОЖ» Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...»;

№ п/п	Названия разделов и тем	Общее количество часов	Часы аудиторны х занятий	Часы внеауди- торных активных занятий
1.	Раздел 1. Введение: «Вот мы и в школе»	2 часа	1 час	1 час
2.	Раздел 2. Питание и здоровье	3 часов	2 часа	1 час
3.	Раздел 3. Моё здоровье в моих руках	3 часов	1 час	2 часа
4.	Раздел 4. Я в школе и дома	3 часов	1 час	2 часа
5.	Раздел 5.Чтоб забыть про докторов	2 часа	1 час	1 час
6.	Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение	2 часа	1 час	1 час
7.	Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»	2 часа	1 час	1 час
	Итого	17	9	8

Учебно -методическое обеспечение программы

1. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования [Текст] - М: Просвещение, 2009. 41с

Интернет-ресурсы

1. <https://cyberleninka.ru/article/n/preduprezhdenie-otkloneniya-v-povedenii-u-detey-v-ramkah-kontseptsii-a-i-zaharova/viewer>
2. <https://search.rsl.ru/ru/record/01002454881>
3. <https://pandia.ru/text/77/152/11659.php>
4. <http://el.z-pdf.ru/31pedagogika/16815-1-nk-smirnov-zdorovesberegayuschie-obrazovatelnie-tehnologii-sovremennoy-shkole-m-apk-pro-2002-121s-pechataetsya-r.php>
5. <https://hum.uch-lit.ru/szbrannoe/yakimanskaya-i-s-lichnostno-orientirovannoe-obuchenie-v-sovremennoy-shkole-onlayn>