

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 97»
(МБОУ Школа № 97)
Красноярский край
ЗАТО Железногорск
г. Железногорск**

«СОГЛАСОВАНО»

Заместитель директора по УВР
МБОУ Школы № 97

_____/И.А. Иванова/

« ____ » _____ 2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ Школы № 97

_____/И.А. Улитин/

Приказ № _____

от « ____ » _____ 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ
«ЗДОРОВЯЧОК»
ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

Разработчик: Е.В. Меднис

Должность: учитель начальных классов

Программа рассмотрена на заседании школьного методического объединения
Протокол № _____ от « ____ » _____ 2023 г.

Руководитель _____ /Ю.В. Семчанкова/

(подпись)

(расшифровка)

Пояснительная записка

Образовательно-оздоровительная программа начинается с младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Программа ориентирована на формирование у ребенка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Работа по программе ориентируется не только на усвоение ребенком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Ребенок, изучая себя, особенности своего организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать свое здоровье.

Работа по данной программе строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком.

Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Надо, чтобы ребенок уже с раннего детства учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров.

Концептуальные основы.

- Принцип гармонизации личности и среды – ориентация на самореализацию личности.
- Принцип доступности – соответствие учебного материала и нагрузки возрастным особенностям детей.
- Принцип взаимодействия – между взрослым и ребенком, взаимодействие детей в коллективе.
- Принцип последовательности – формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, физического воспитания, безопасного здорового образа жизни.

Цель:

формирование у детей стойкой внутренней мотивации на здоровый образ жизни, стремления творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- дать знания из различных областей науки о человеке: анатомия, физиология, гигиена;
- показать опасность и вред, наносимый здоровью малоподвижным образом жизни;
- дать представление о здоровой и вредной пище, научить ради здоровья противостоять вредным привычкам;
- формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- способствовать контактности, доброжелательности.

Психолого-педагогические особенности детей.

7-8 лет – младший школьный возраст. В этот период в организме детей происходит физиологический сдвиг. Это приводит к повышению утомляемости, ранимости ребенка. Этот школьный возраст характеризует большая потребность в движении, игре, интерес ко всему новому, необычному Игры и физические нагрузки проводятся с учетом возрастных особенностей детей. Во время занятий педагогу необходимо учитывать эти особенности школьного возраста и строить учебный материал, сочетая разнообразные формы и методы, позволяющие менять физическую нагрузку, вводить в обучение игровые элементы, менять место проведения занятий.

Умственная работоспособность детей еще не устойчива, сопротивляемость утомлению еще низкая, поэтому на занятиях необходимо сочетать познавательный материал с физической нагрузкой, переключать детей с одного задания на другое, проводить физкультминутки и игры.

Дети активно овладевают навыками общения, происходит установление дружеских контактов, приобретение навыков взаимодействия со сверстниками.

Режим работы – 1 час в неделю.

Ожидаемый результат к концу 1 года обучения

К концу 1 года обучения дети должны знать:

- правила ухода за глазами, ушами, зубами, кожей;
- знать правила тренировки мышц;
- об опасных и вредных привычках;
- правила рационального питания;
- правила закаливания;
- знать различные подвижные игры.

Дети должны уметь:

- тренировать мышцы;
- расслаблять мышцы;
- закаливать свой организм;
- осуществлять гигиенический уход за глазами, ушами, зубами, кожей.

Тематический план на 1 год обучения

Разделы программы	Темы занятий	теория	практика	всего
Познай себя	1. Вводное занятие	1	-	1
	2. Дружи с водой.	1	1	2
	3. Органы зрения и слуха.	1	1	2
	4. Уход за зубами.	1	1	2
	5. Уход за руками и ногами.	1	1	2
	6. Забота о коже.	1	2	3
	7. Как следует питаться.	1	-	1
	8. Мышцы, кости и суставы.	1	1	2
	9. Почему я расту?	1	1	2
Духовное оздоровление	1. Сон – лучшее лекарство.	1	-	1
	2. Твое настроение.	1	1	2

	3. Вредные привычки.	1	-	1
	4. Правила этикета.	2	1	3
Динамические занятия	1. Развивающие и подвижные игры.	1	3	4
	2. Правила закаливания.	1	1	2
Педагогический контроль	1. Игра путешествие «В страну Здоровья»	-	1	1
	2. Пеший поход по окрестностям хутора.	-	2	2
Итого		16	17	33

Содержание программы.

Познай себя.

1. Вводное занятие.

Знакомство детей с содержанием программы, с режимом работы клуба. Беседа по технике безопасности во время занятий. Техника безопасности при пожаре. Эвакуация (тренировка).

2. Дружи с водой.

Беседа о правилах поведения у водоемов, на водоемах во время купания. Рисование на тему «На реке». Веселые эстафеты с водой.

3. Органы зрения и слуха.

Знакомство с важными органами зрения и слуха. Гигиенические навыки по уходу за ними. Упражнения для глаз с использованием тренажера. Игры «Сломанный телефон», «Узнай, чей голосок» и другие.

4. Уход за зубами.

Знакомство с правилами ухода за зубами. Осмотр детей в стоматологическом кабинете.

5. Уход за руками и ногами.

Знакомство с гигиеническими правилами по уходу за руками и ногами. Знакомство с моющими средствами для детей. Игры «Дочки-матери», «В магазин» и другие.

6. Забота о коже.

Беседа о правилах ухода за кожей. Чтение и обсуждение рассказов и стихов о чистюлях и грязнулях. Рисование на тему «Чистота – залог здоровья»

7. Как следует питаться.

Беседа о правилах питания. Проект «Меню на неделю для первоклассника»
Анкета «Правильно ли ты питаешься?»

8. Мышцы, кости и суставы.

Первичное знакомство с важными органами организма: мышцы, кости и суставы. Работа с таблицами «Мышцы», «Кости и суставы» Подвижные игры «Змейка», «Кошки-мышки», «Море волнуется».

Духовное оздоровление.

1. Сон – лучшее лекарство.

Беседа о соблюдении режима дня школьниками. Тренинг.

2. Твое настроение.

Анкетирование «Настроение». Беседа на тему «Что тебя радует, что - огорчает». Тренинг «Учимся управлять своим настроением» Настроение в школе. Настроение дома. Игра «Цветок настроения».

3. Вредные привычки.

Беседа о вредных детских привычках и способах избавления от них. Игра «Советы другу». Тренинг.

7. Правила этикета.

Знакомство с правилами этикета за столом, в гостях, в общественных местах, в выборе одежды, в культуре речи. Ролевые игры «В театре», «В гостях», «В транспорте» и другие.

Динамические занятия.

1. Развивающие и подвижные игры.

Развивающие и подвижные игры предназначены для укрепления здоровья и содействия физическому развитию детей, для обучения их основным двигательным действиям и воспитания важных физических качеств: смелость, выносливость, ловкость. Игры подбираются с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего школьного возраста.

2. Правила закаливания.

Дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребенку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия.

Педагогический контроль.

1. Игра путешествие «В страну Здоровья».

Данная игра направлена на выявление и обобщение теоретических знаний, полученных детьми по всем изученным темам программы.

2. Пеший поход по окрестностям.

При проведении похода дети на практике применяют знания, полученные на занятиях кружка.

Ожидаемый результат к концу 2 года обучения

К концу 2 года обучения дети должны знать:

- правила этикета;
- правила закаливания;
- правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте;
- правила обращения с огнем, электрическим током.

Дети должны уметь:

- заботиться о своем здоровье;
- закалывать свой организм.

Тематический план на 2 год обучения.

Разделы программы	Темы занятий	теория	практика	всего
-------------------	--------------	--------	----------	-------

Расти здоровым	1. Вводное занятие.	1	-	1
	2. Доктора природы.	-	1	1
	3. Безопасность при любой погоде.	1	1	2
	4. Что нужно знать о лекарствах.	2	-	2
	5. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.	2	1	3
	6. Правила обращения с огнем, с электрическим током.	1	-	1
Воспитывай себя	1. Чего не надо бояться.	1	1	2
	2. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым, жадным.	1	-	1
	3. Почему мы говорим неправду?	1	1	2
	4. Почему мы не слушаемся родителей?	1	1	2
	5. Правила этикета.	2	1	3
Я выбираю движение	1. Народные игры.	1	2	3
	2. Подвижные игры.	1	2	3
	3. Спортивные эстафеты.	-	2	2
	4. Закаливание. Самомассаж.	1	2	3
Педагогический контроль	1. Пеший поход по окрестностям.	1	2	1
	2. Спортивные эстафеты «Веселые старты»		1	1
Итого		16	18	34

Содержание программы.

Расти здоровым.

1. Вводное занятие.

Знакомство детей с содержанием программы, с режимом работы клуба. Беседа по технике безопасности во время занятий. Техника безопасности при пожаре. Эвакуация (тренировка).

2. Доктора природы.

Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Беседа о друзьях природы. Рисование на тему «Летом»

3. Безопасность при любой погоде.

Беседа об одежде в различные погодные условия. Загадки, стихи, игры, конкурсы. Разбор ситуаций по теме.

4. Что нужно знать о лекарствах.

Знакомство с лекарственными препаратами, лекарственными травами. Экскурсия в аптеку.

5. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.

Беседа об опасностях, подстерегающих дома, на улице, в транспорте. Знакомство с правилами безопасного поведения. Проект «Безопасный путь в школу». Ролевые игры. Правила дорожного движения.

6. Правила обращения с огнем, с электрическим током.

Знакомство с правилами обращения с огнем. Чтение и анализ стихотворения С.Маршака «Пожар».

Воспитывай себя.

1. Чего не надо бояться.

Беседа о жизненных ситуациях, которые затрудняют детское поведение. Экскурсия на почту. Тренинги. Анкетирование.

2. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым, жадным.

Разбор жизненных ситуаций. Беседа о данных качествах характера. Работа с литературными текстами.

3. Почему мы говорим неправду?

Анкетирование. Тренинги «Различаем правду ото лжи». Беседа «Правдивое слово». Игра «Да и нет». Работа с пословицами.

4. Почему мы не слушаемся родителей?

Беседа о взаимопонимании между родителями и детьми. Работа с пословицами. Рисуночный тест «Семья»

5. Правила этикета.

Освоение правил этикета: сервировка стола, прием гостей, правила поведения за столом, отношение к подаркам, к наказаниям, нехорошим словам и недобрым шуткам, к одежде. Соблюдение санитарно-гигиенических норм при приготовлении фруктового салата детьми. Игра «Гости».

Я выбираю движение.

1. Народные игры.

Разучивание народных игр «Лапта», «Городки», «Чехарда» и других. Вовлечение в игру детей, не посещающих занятия.

2. Подвижные игры.

Подвижные игры предназначены для укрепления здоровья и содействия физическому развитию детей, для обучения их основным двигательным действиям и воспитания важных физических качеств: смелость, выносливость, ловкость. Игры подбираются с учетом индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего школьного возраста.

3. Спортивные эстафеты.

Спортивные эстафеты включают в себя разнообразные двигательные игры и конкурсы с предметами и без них. Для участия в эстафетах привлекаются родители детей.

4. Закаливание. Самомассаж.

Катание с горки на санках. Точечный массаж от насморка, для снятия головной боли. Упражнения для глаз.

Педагогический контроль.

1. Пеший поход по окрестностям .

При проведении походов дети применяют практические и теоретические знания, полученные на занятиях .

2. Спортивные эстафеты «Веселые старты».

Место проведения – школьный стадион. Спортивные эстафеты проходят на командное первенство с использованием предметов и без них.

Ожидаемый результат к 3 году обучения

К концу 3 года обучения дети должны знать:

- причины некоторых заболеваний;
- способы профилактики заболеваний;
- правила по оказанию первой помощи при отравлении;
- медицинские профессии;
- правила этикета;
- что такое вредные привычки;
- приёмы самомассажа.

К концу 3 года обучения дети должны уметь:

- распознавать симптомы болезней (грипп, ангина и др.);
- оказывать ПМП себе и другим;
- заботиться о своём здоровье;
- укреплять и поддерживать своё здоровье;
- доносить информацию о ценности здоровья, его сохранении, укреплении до своих сверстников и других окружающих.

Тематический план на 3 год обучения.

Разделы программы	Темы занятий	теория	практика	всего
Буду здоровым!	1. Почему мы болеем?	1	3	4
	2. Кто и как предохраняет от болезней?	1	2	3
	3. Кто нас лечит?	2	2	4
	4. Что такое народные средства?	1	-	1
	5. Первая помощь при отравлении.	1	2	3
Духовное здоровье.	1. Вредные привычки. 2. Правила этикета.	2	2	4

		2	2	4
Жизнь в движении.	1.Ритмика. 2. Самомассаж. 3.Спортивные соревнования.	- 1 -	2 2 2	2 3 2
Педагогический контроль.	1. Поход (водоём) 2.Проведение мониторинга здоровья.	- 2	2 -	2 2
ИТОГО		13	21	34

Содержание программы.

Буду здоров!

1. Почему мы болеем?

Беседа о выявлении причин заболеваний. Признаки заболевшего человека. Воспитание сострадания к больному. Чтение и анализ рассказа «Больной».

2. Кто и как предохраняет от болезней?

Беседа о лекарствах, об осторожном обращении с ними. Тренинг. Анкетирование. Ролевая игра «Больница»

3. Кто нас лечит?

Знакомство с профессией врача. Специальности врачей. Экскурсия в больницу. Рисунок на тему «Если бы я был врачом».

4.Что такое народные средства?

Знакомство с лекарственными препаратами из трав, правилами сбора лекарственных трав. Экскурсия в аптеку.

5. Первая помощь при отравлении.

Познакомить с признаками отравления и оказанием первой помощи.

Духовное здоровье.

1. Вредные привычки.

Беседа о вредных привычках и способах избавления от них. Игра «Письмо другу курильщику». Тренинг.

2. Правила этикета.

Знакомство с правилами этикета за столом, в гостях, в общественных местах, в выборе одежды, в культуре речи. Ролевые игры «В магазине», «В гостях», «В транспорте» и другие.

Жизнь в движении.

1.Ритмика.

Разучивание танцевальных движений под музыку и счёт.

2. Самомассаж.

Точечный массаж от насморка, для снятия головной боли. Упражнения для глаз.

3. Спортивные соревнования.

Спортивные соревнования включают в себя разнообразные двигательные игры и конкурсы с предметами и без них. Для участия в эстафетах привлекаются родители детей.

Педагогический контроль.

1. Пеший поход по окрестностям местного водоёма.

При проведении походов дети применяют практические и теоретические знания, полученные на занятиях.

2. Проведение мониторинга здоровья.

Обобщение опыта. Анкетирование. Вывод по работе программы.

Ожидаемый результат к 4 году обучения

К концу 4 года обучения дети должны знать:

- причины некоторых заболеваний;
- способы профилактики заболеваний;
- правила оказания первой помощи при укусах, тепловом ударе, обморожении, попадании инородных тел в глаза, уши;
- правила этикета
- что такое йога.

К концу 3 года обучения дети должны уметь:

- оказать первую помощь при укусах, тепловом ударе, обморожении, попадании инородных тел в глаза, уши, при порезах;
- расслаблять мышцы тела, используя технику йоги;
- заботиться о своём здоровье;
- укреплять и поддерживать своё здоровье.

Тематический план на 4 год обучения.

Разделы программы	Темы занятий	теория	практика	всего
Буду здоровым!	1. Почему мы боеем?	1	1	2
	2. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.	1	2	3
	3. Предосторожности при обращении с животными.	2	1	3
	4. Первая помощь при тепловом ударе и обморожениях.	1	-	1
	5. Первая помощь при попадании инородных тел.	1	2	3
Духовное здоровье.	1. Детская йога.	2	2	4
	2. Правила этикета.	2	2	4
Жизнь в движении.	1. Упражнения с фит-боллами	-	3	3
		-	3	3
	2. Танцевальные упражнения	-	2	2

	3. Игры под музыку			
Педагогический контроль.	1. Проведение мониторинга здоровья.	- 1	2 -	2 1
ИТОГО		12	22	34

Содержание программы.

Буду здоров!

1. Почему мы болеем?

Беседа о выявлении причин заболеваний. Признаки заболевшего человека. Воспитание сострадания к больному. Ролевая игра «Больница»

2. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.

Правила обращения с острыми, колющими, режущими предметами. Первая помощь при ушибах, порезах. Бинтование пальца руки себе и соседу по парте. Ролевая игра «Мы санитары».

3. Предосторожности при обращении с животными.

Беседа о домашних животных. Правила поведения с животными: собаками, кошками. Работа с рассказом.

4. Первая помощь при тепловом ударе и обморожениях.

Познакомить с признаками теплового удара и обморожения и оказанием первой помощи.

5. Первая помощь при попадании инородных тел.

Познакомить с оказанием первой помощи при попадании инородных тел в глаза, уши.

Духовное здоровье.

1. Детская йога.

Беседа о йоге, ее духовном начале, умении расслаблять мышцы тела. Тренинг.

2. Правила этикета.

Знакомство с правилами этикета за столом, в гостях, в общественных местах, в выборе одежды, в культуре речи. Ролевые игры «На уроке», «В кафе» и другие.

Жизнь в движении.

1. Упражнения с фит-боллами.

Физические упражнения на фит-боллах для развития разных групп мышц.

2. Танцевальные упражнения.

Разучивание танцевальных движений под музыку и счёт.

3. Игры под музыку.

Музыкальные игры. Подвижные игры с музыкальным сопровождением на внимание.

Педагогический контроль.

1. Проведение мониторинга здоровья.

Обобщение опыта. Анкетирование. Вывод по работе программы.

Используемая литература.

Н.И.Дереклеева «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья» М., «ВАКО» 2005

Г.К.Зайцев. Уроки Мойдодыра. СПб, 1996

- Л.И.Лаврентьева, А.Е.Саратова, Э.Г.Ерина «Этика – наука о морали» Завуч, №3, 2004
- Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина. Школа докторов Природы или 135 уроков здоровья. – М.: ВАКО; 2004
- С.В.Попов. Валеология в школе и дома. – СПб., 1997
- Н.Рудина, О.Сазонова. Программа «Урок здоровье» объединения валеологиии. Сборник авторских программ. М. «Народное образование», 2002
- Л.И.Саляхова Настольная книга классного руководителя. М., «Глобус», 2004
- Семенова «Учусь быть здоровым и как стать неболейкой» М., «ВАКО», 2004