

Приложение 1.11
к Содержательному разделу
Основной образовательной программы
начального общего образования

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Расти здоровым»**

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Расти здоровым» (далее – программа) на уровне начального общего образования разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (утвержден Приказами Министерства просвещения России от 31.05.2021 №286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования», с изменениями, внесенными приказами Министерства просвещения Российской Федерации от 18 июля 2022 г. №569 и от 8 ноября 2022 г. №955),

- Федеральной образовательной программы начального общего образования, утверждённой приказом Министерства Просвещения России от 18.05.2023г N 372 "Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования».

При разработке программы использовались также следующие нормативные и методические документы:

- Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 г. № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации. Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».

Рабочая программа внеурочной деятельности «Растём здоровым» для учащихся начального общего образования разработана на основе:

- Основной образовательной программы начального общего образования МОУ гимназии №15,

- авторской программы М.М. Безруких, Т.А. Филипповой, А.Г. Макеевой «Разговор о правильном питании», «Две недели в лагере здоровья», рекомендованной Министерством образования РФ,

- методического пособия «Школа докторов природы», Москва «Вако» 2004, авт.Л.А. Обухова, Н.А. Лемякина,

- программы курса Н.Я. Дмитриевой, К.А. Семёновой «Растём здоровыми и сильными»,

- учебного пособия «Уроки здоровья», автора И.П. Товпинец.

Актуальность программы заключается в том, что здоровье - важная ценность человеческой жизни. И понимание этого должно приходить к человеку как можно раньше. Природа наделила нас колоссальным потенциалом физических и психологических возможностей. Вместе с тем уровень требований к человеку с развитием цивилизации повышается, усложняются и условия, в которых он живет. Как подготовить наших детей к здоровой продуктивной жизни? Как, развивая интеллектуально, приучить школьников к физической активности, здоровому образу жизни, правильной организации каждого дня?

Решающую роль в этом может сыграть школа. Именно от подхода школы и педагогов к проблемам сохранения и укрепления здоровья детей зависит формирование у учащихся целостного представления о здоровье как о триединстве здоровья физического (соматического), психического и духовно-нравственного. Сегодня в школе значительное место отводится здоровьесберегающим технологиям.

По статистике, XXI-й век начался в России с резкого ухудшения такого существенного показателя, как здоровье школьников. На 8,1% снизилось число здоровых детей, на 6,7 % увеличилось число детей с нарушениями в физическом развитии и предрасположенностью к патологиям. Почти на 1,5% возросла численность детей третьей группы здоровья с отчётливо выраженными отклонениями и хроническими заболеваниями.

«Береги здоровье смолоду» — гласит народная пословица. Формирование у школьников навыков и привычек здорового образа жизни является актуальной и значимой в современных условиях. С этой проблемой сталкиваемся ежегодно в школьном учреждении: ослабленное здоровье детей, низкий уровень их физического развития и т.д.

ЦЕЛЕВЫЕ ОРИЕНТИРЫ КУРСА

Главная идея работы по формированию у школьников навыков и привычек здорового образа жизни заключается в том, что для достижения гармонии с природой, с самим собой и обществом человеку необходимо заботиться о своём здоровье с детства. Ведь здоровье рассматривается как гармоничное состояние организма (физическое, психическое, социальное — благополучие), которое позволяет человеку быть активным в своей жизни.

Цель программы: формирование осознанного отношения младших школьников к своему физическому и психическому здоровью на основе целостного подхода путем передачи обучающимся знаний, необходимых для развития здоровьесберегающего мышления и ориентации на здоровый образ жизни.

Задачи программы:

- формировать представления об основных факторах и «законах» здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга;
- подвести учащихся к пониманию особенностей организма
- человека и его возможностей;
- воспитывать бережное отношение к своему здоровью и здоровью других;
- воспитывать понимание необходимости ведения здорового образа жизни.

В целом же изучение курса «Уроки здоровья» в интересной и занимательной форме позволяет обратить внимание ребенка на свое здоровье, научить его заботиться о своем организме, сформировать привычку к занятиям спортом, активному досугу, привить внимательное отношение к природе, окружающему миру, научить быстро и правильно принимать решения в возникающих в жизни ситуациях.

МЕСТО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа предназначена для учащихся 1-4 классов. Возраст детей, участвующих в реализации данной программы внеурочной деятельности, - от 6,5 до 11 лет.

Сроки реализации программы: 1 год. Режим занятий - 33 часа в год по 1 часу в неделю. Продолжительность занятий 30-40 минут, в соответствии с расписанием и планов внеурочной деятельности.

Реализация программы предполагает проведение *аудиторных и внеаудиторных* занятий.

Аудиторные занятия могут быть практическими и теоретическими. Формы проведения занятий: комбинированное занятие, урок-викторина, практикум.

По своей структуре аудиторные занятия состоят из следующих частей:

- актуализация имеющегося опыта и житейских знаний (в этой части применяются различные психологические упражнения) в том числе «мозговой штурм»;
- формирование новых представлений (осуществляется с использованием психологических игр, творческих этюдов, элементов психодрамы);
- отработка личной стратегии поведения («аукционы идей», выполнение проектных и исследовательских работ, а также другие способы решения проблемных ситуаций);
- осмысление полученного опыта, рефлексия («продолжи фразу» и другие).

Тематика аудиторных занятий регламентируется календарно-тематическим планированием и фиксируется в журнале внеурочной деятельности.

Деятельность детей и педагога во внеаудиторные часы не регламентирована и не фиксируется документально.

Формы организации работы:

- беседы;

- соревнования;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- экскурсии, поездки;
- конкурсы;
- выставки детских работ;
- коллективные творческие дела;
- праздники;
- викторины;
- творческие проекты, презентации.

Виды деятельности педагога и детей

- теоретические (рассказ, сообщение, беседа, лекция);
- практические (тематические конкурсы, олимпиады, ролевые игры, грамматический турнир, выполнение тестов, работа над словом, работа с книгой, словарём; составление ребусов, диалогов; редактирование предложений, написание сочинений – миниатюр, выпуск газет; защита рисунков;
- индивидуальные (работа над словом, со справочной литературой).

ВЗАИМОСВЯЗЬ С РАБОЧЕЙ ПРОГРАММОЙ ВОСПИТАНИЯ

Программа курса разработана с учётом рекомендаций Рабочей программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие учащегося. Это проявляется в:

- установлении доверительных отношений с обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой информации, активизации их познавательной деятельности.
- применении на занятии интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию обучающихся;
- побуждение обучающихся соблюдать общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими и сверстниками, принципы учебной дисциплины и самоорганизации;
- привлечении внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых явлений, организации их работы с получаемой социально значимой информацией.

2. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

1. Введение «Вот мы и в школе»

Дорога к доброму здоровью.

Разминка. Рассуждение, что такое здоровье и как его сберечь.

Весёлые физкультминутки

Разминка. Разучивание и проведение физкультминуток.

Здоровье в порядке - спасибо зарядке Разминка. Зарядка на свежем воздухе.

Флешмоб.

В гостях у доктора Айболита.

Разминка. Рассказ учителя о здоровье. Путешествие по станциям.

2. Питание и здоровье

Витаминная тарелка на каждый день

Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»

Культура питания.

Приглашаем к чаю.

Ю.Тувим «Овощи»

Беседа о пользе овощей. Приготовление овощного салата.

Как и чем мы питаемся

Составление меню.

Красный, жёлтый, зелёный

Витамины и их польза, познавательная беседа.

3. Моё здоровье в моих руках

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим Составление режима дня по группам.

Полезные и вредные продукты.

Экскурсия в магазин.

Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»

Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» Как обезопасить свою жизнь

Разминка. Беседа по ТБ.

«Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»

Поездка в бассейн.

В здоровом теле здоровый дух

Зарядка. Веселые старты.

4. Я в школе и дома

Мой внешний вид – залог здоровья Разминка. Мини проект на тему: «Спорт и я».

Зрение – это сила

Разминка. Что полезно для зрения? Какое зрение у меня?

Осанка – это красиво

Разминка. Зарядка. Веселые старты.

Весёлые переменки

Здоровье и домашние задания

Разминка. Конкурс загадок на заданную тему.

Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим

Что нужно делать, чтобы быть здоровым? Составление памятки.

5. Чтоб забыть про докторов

«Хочу остаться здоровым»

Разминка. Подвижные игры.

Вкусные и полезные вкусоности

Разминка. Беседа. Полезные продукты в моём рационе.

День здоровья. «Как хорошо здоровым быть»

Разминка. Вкусный и полезный стол.

«Как сохранять и укреплять свое здоровье»

Поездка в бассейн.

6. Я и моё ближайшее окружение.

Моё настроение.

Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

Вредные и полезные привычки

Проблемная ситуация: откуда берутся привычки? Галерея рисунков о привычках.

«Я б в спасатели пошел»

Просмотр фильма на заданную тему.

7. «Вот и стали мы на год взрослей»

Опасности летом

Разминка. Просмотр видео-фильма на заданную тему.

Первая доврачебная помощь

Разминка. Просмотр фильма на заданную тему.

Вредные и полезные растения.

Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»».

Чему мы научились за год

Чему мы научились за год.

3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Содержание курса направлено на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в российском обществе правилами и нормами поведения.

- *Гражданско-патриотическое воспитание:*
- осознание сопричастности к прошлому, настоящему и будущему своей страны и родного края;
- проявление интереса к изучению истории и культуры Российской Федерации.
- *Духовно-нравственное воспитание:*
- освоение опыта человеческих взаимоотношений, проявление сопереживания, любви, доброжелательности;
- осознание этических понятий, оценка поведения и поступков героев художественных произведений.
- *Эстетическое воспитание:*
- проявление уважительного отношения и интереса к художественной культуре, к различным видам искусства, восприимчивость к разным видам искусства, традициям и творчеству своего и других народов, готовность выражать свое отношение в разных видах художественной деятельности;
- приобретение эстетического опыта чтения художественной литературы.
- *Физическое воспитание, формирование культуры здоровья эмоционального благополучия:*
- соблюдение правил здорового и безопасного (для себя и других людей) образа жизни в окружающей среде (в том числе информационной);
- бережное отношение к физическому и психическому здоровью.
- *Трудовое воспитание:*
- осознание ценности труда в жизни человека и общества.
- *Экологическое воспитание:*
- бережное отношение к природе, осознание проблем взаимоотношений человека и животных, отраженных в текстах.
- *Ценности научного познания:*
- развитие собственных познавательных интересов, активности, инициативности, любознательности и самостоятельности в познании.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Регулятивные умения:

- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- уметь ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме;
- устанавливать причинно-следственные связи.

Познавательные учебные умения:

- отличать вредные привычки от полезных;
- расширять знания о различных видах подвижных игр.

Коммуникативные учебные умения:

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;
- играть в подвижные игры;

- применять игры самостоятельно;
- соблюдать правила игры;
- работать в коллективе.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- знать понятия «здоровье», «здоровый образ жизни», «иммунитет», «гигиена»;
- знать значение здорового образа жизни для качества жизни человека;
- знать факторы риска и факторы, укрепляющие здоровье;
- знать основные гигиенические требования к условиям учёбы, труда, быта, отдыха;
- знать причины основных заболеваний и их профилактику;
- знать основные правила рационального питания;
- знать влияние физических нагрузок на организм человека;
- знать способы сохранения и укрепления иммунной системы человека;
- пропагандировать здоровый образ жизни.

Личностные, метапредметные, предметные результаты наряду с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в российском обществе правилами и нормами поведения. способствуют формированию компетенций и личностных качеств:

1.	Ценностно-смысловые компетенции	Это компетенции, связанные с ценностными ориентирами ученика, его способностью видеть и понимать окружающий мир, ориентироваться в нем, осознавать свою роль и предназначение, уметь выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения. Данные компетенции обеспечивают механизм самоопределения ученика в ситуациях учебной и иной деятельности; от них зависит индивидуальная образовательная траектория ученика и программа его жизнедеятельности в целом.
2.	Общекультурные компетенции	Названные компетенции связаны с познанием и опытом деятельности в области национальной и общечеловеческой культуры; духовно-нравственными основами жизни человека и человечества, отдельных народов; культурологическими основами семейных, социальных, общечеловеческих явлений и традиций; ролью науки и религии в жизни человека. Сюда же относится опыт освоения учеником картины мира, расширяющийся до культурологического и всечеловеческого понимания мира.
3.	Учебно-познавательные компетенции.	Это совокупность компетенций ученика в сфере самостоятельной познавательной деятельности, включающей элементы деятельности логической, методологической и общеучебной. Сюда входят способы организации целеполагания, планирования, анализа, рефлексии, самооценки. По отношению к изучаемым объектам ученик овладевает креативными навыками: добыванием знаний непосредственно из окружающей действительности, владением приемами учебно-познавательных проблем, действий в нестандартных ситуациях. В рамках этих компетенций определяются требования функциональной грамотности: умение отличать факты от домыслов, владение измерительными навыками, использование вероятностных, статистических и иных методов познания

4.	Информационные компетенции	Эти компетенции предполагают навыки деятельности по отношению к информации в учебных предметах и образовательных областях, а также в окружающем мире; владение современными средствами информации и информационными технологиями; поиск, анализ и отбор необходимой информации, ее преобразование, сохранение и передачу.
5.	Коммуникативные компетенции	Данные компетенции включают знание языков, способов взаимодействия с окружающими и удаленными событиями и людьми; навыки работы в группе, коллективе, владение различными социальными ролями.
6.	Социально-трудовые компетенции	Это компетенции, связанные с выполнением роли гражданина, наблюдателя, избирателя, представителя, потребителя, покупателя, клиента и т.д.; с правами и обязанностями в вопросах экономики и права, в области профессионального самоопределения.
7.	Компетенции личностного самосовершенствования	Эти компетенции направлены на освоение способов физического, духовного и интеллектуального саморазвития, эмоциональной саморегуляции и самоподдержки; развитие необходимых современному человеку личностных качеств, формирование психологической грамотности, культуры мышления и поведения.

4. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела/тема	Кол-во часов	Форма проведения занятий	ЭОР и ЦОР
1	Введение «Вот мы и в школе»	4	Беседа, праздник, коллективные творческие дела	1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов school-collection.edu.ru
2	Питание и здоровье	5	Конкурс, беседа, праздник	2. «Единое окно доступа к образовательным ресурсам» http://windows.edu.ru
3	Моё здоровье в моих руках	7	Экскурсия, беседа, поездка, соревнования	3. «Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов» http://school-collektion.edu.ru
4	Я в школе и дома	6	Проект, беседа, соревнования	4. «Федеральный центр информационных образовательных ресурсов» http://fcior.edu.ru , http://eor.edu.ru
5	Чтоб забыть про докторов	4	Викторина, беседа, поездка, праздник	5. Внедрение проектной технологии в урочной и внеурочной деятельности https://xni1abbnckbmcl9fb.xnp1ai/%D1%81%D1%82%D0%B0%D1%82%D1%8C%D0%B8/673458/
6	Я и моё ближайшее окружение	3	Беседа, праздник, коллективные творческие дела, выставка	6. Простуда: причины, опасность, профилактика https://my.1september.ru/ok/2465
7	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	Выставка, просмотр и обсуждение видеоматериала, праздник	7. Физкультминутки на логопедических занятиях в школе https://my.1september.ru/book/2472
				8. Комплексы оздоровительных упражнений для школьников https://my.1september.ru/book/2453
				9. Красивая улыбка: образовательная программа для младших школьников https://my.1september.ru/book/2452
				10. Вкусно и полезно https://my.1september.ru/book/2474
Итого		33		