

ОТДЕЛ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ
ДУБОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА ВОЛГОГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
Горнобалыклейская средняя школа
Дубовского муниципального района Волгоградской области

Принято на заседании
Педагогического совета
Протокол №1 от 28.08.2025г

УТВЕРЖДАЮ
Директор МКОУ Горнобалыклейской СШ
Родионова Н.Н.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА
Физкультурноспортивной направленности

«ЗДОРОВЕЙ-КА»
Базовый уровень

Срок реализации 1 год
Возрастная категория 7-10 лет

Составитель:
Родионова Наталья Геннадьевна
Педагог дополнительного образования
МКОУ Горнобалыклейской СШ

Пояснительная записка.

«Здоровейка»

Актуальность программы. Программа «Здоровейка» направлена на формирование нравственного, психологического, социального и физического здоровья младшего школьника, приобщение учащихся и их родителей к активным формам отдыха, поиску способов сохранения и укрепления здоровья. Программа соответствует целям и задачам ФГОС начального общего образования второго поколения. Это комплексная программа формирования их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Отличительной особенностью данной программы является то, что она объединила в себе теоретические сведения из области анатомии, физиологии, гигиены, психологии, ОБЖ, учитывает природно-климатические условия и традиции нашей местности. Данная интеграция помогает сформировать у детей осознанный выбор здорового образа жизни, научить бережному отношению к себе и своему здоровью, способствует развитию памяти, мышления, речи, воображения, учит приемам самопознания и саморегуляции.

Целью данной программы является: создание условий для формирования у учащихся здорового образа жизни, заботливого отношения к своему здоровью как главной жизненной ценности, дополнительное образование детей в области физической культуры и спорта; формирование навыков здорового образа жизни.

Задачами программы является:

- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье позитивных и негативных эмоций, получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
 - дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака и алкоголя, их пагубном влиянии на здоровье;
 - сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни:
 - научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе их использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
 - сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
 - сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
 - обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
 - сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.
 - сформировать представление о различных видах спорта, возможности самореализации;

Программа рассчитана для детей 7 -10лет (1-4 кл) составляет 34 часов (1 занятие в неделю):

Концентрическое расположение содержания программы (повторение разделов и постепенное расширение изучаемого материала);

При реализации данной программы используются различные **формы проведения**: беседы, праздники, конкурсы, викторины, спортивные соревнования, уроки здоровья, участие в творческих конкурсах, уроки по предупреждению ДТП, пожаровозгорания и вредных привычек и др.

Ожидаемые результаты:

Личностные результаты изучения программы «здоровье»:

- активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах сохранения и укрепления личного и общественного здоровья;
- проявление позитивных качеств личности и управление своими эмоциями в различных ситуациях риска нарушения здоровья;
- проявление дисциплинированности и упорства в сохранении и укреплении личного здоровья и здоровья окружающих людей во всех его проявлениях;
- оказание бескорыстной помощи своим сверстникам и окружающим людям в сохранении и укреплении их здоровья во всех его проявлениях.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры);
- навык систематического наблюдения за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данных мониторинга здоровья

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

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 «Здоровейка» 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 «Здоровейка» - 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).

Тематическое планирование занятий. 1-4 классы				
Мероприятие	Итого часов	Теория	практика	итог
I четверть (8 часов)				
« В здоровом теле здоровый дух»	8	3	4	1
«Что такое режим дня? Для чего его надо соблюдать?» Помощь в его составлении.		1		
Составление схемы пути от школы до дома «Мой безопасный путь» Беседа «Как избежать дорожно-транспортных происшествий»			1	
Викторина о предметах личной гигиены «Что? Где? Когда?»		1		
Беседа «Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней»			1	

Игровой практикум « Хорошие зубы - залог здоровья»			1	
Практические советы «Нужное дело-умение оказать первую помощь пострадавшим»			1	
Дискуссия Компьютер - «за» и «против»		1		
Праздник «Путешествие на поезде здоровья»				1
II четверть (8 часов)				
Спорт и мы	8	1	6	1
Народные игры «Богатырские потешки»			1	
Эстафеты « Озорные мячики»			1	
Эстафеты «А, ну-ка, девочки!»			1	
Игра «Весёлые поварята»			1	
Игровая программа «Забытые старые игры»		1	1	
Эстафеты «А, ну-ка, мальчики!»			1	
Спортивный праздник «Делай с нами! Делай как мы! Делай лучше нас!»				1
III четверть (11 часов)				
Из любой ситуации выходы есть, возможностей много их просто не счесть! (обеспечение безопасности детей в ЧС)	11	4	6	1
Тренировочная эвакуация при пожаре «Знай, что спичка- невеличка может дом спалить дотла»			1	
Деловой практикум «Умей оказать первую помощь при несчастных случаях».			1	
Дорожное лото		1		
Человек в мире людей				
Беседа « Без сигарет в XXI век. Табак. Пассивное курение»		1		
День здоровья. Эстафеты на свежем воздухе			1	
Беседа «Что мы знаем о грибах»		1		
Защита проектов «Курить или не курить!»			1	

Экскурсия в пожарную часть села Горный Балыклей			1	
Кинологический «Улица полна неожиданностей» Беседа «Мы пешеходы»		1		
Весёлая эстафета «Русские забавы»			1	
Конкурсная программа «Правила дорожные - правила надёжные»				1
IV четверть (7 часов)				
Олимпийские рекорды	7	2	4	1
« Быстрые, ловкие, смелые»			1	
Викторина, посвящённая спорту «Спортивные почемучки»		1		
День здоровья. Эстафеты на свежем воздухе			1	
Игровая программа «Забытые старые игры»			1	
Устный журнал «Береги здоровье смолоду»		1		
Президентские состязания			1	
Классная книга рекордов Гиннеса				1

Литература

1. Алямовская В. Г. Как воспитать здорового ребенка. - М., 1983.
2. Волошина Л. Организация здоровьесберегающего пространства.
3. Доскин В. А., Голубева Л. Г. Растем здоровыми. - М.: Просвещение, 2003.
4. Змановский Ю. Ф. Воспитаем детей здоровыми. - М., Медицина, 1989.
5. Кудрявцев В. Т., Егоров Б. Б. Ослабленный ребенок: Развитие и оздоровление. - М. : Институт ДО и СВ РАО, 2003.
6. Милукова И. В. Евдокимова Т. А. Лечебная гимнастика при нарушении осанки и коррекции плоскостопия у детей. - М. : Издательство Эксмо; СПб. : Сова, 2003.
7. Безруких М. М. , Филиппова Т.А, Макеева А.Г Разговор о правильном питании / Методическое пособие.- М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2004. – 80 с.