
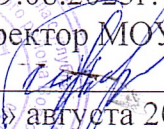


Муниципальное общеобразовательное учреждение «Средняя школа
с углубленным изучением отдельных предметов № 120 Красноармейского района Волгограда»
МОУ СШ № 120

пр-т им. Героев Сталинграда, д.31, г. Волгоград, Россия, 400112.

Согласовано
Зам. директора по УВР
 Н.И. Холодова
«29» августа 2025г.

Введено в действие
приказом по МОУ СШ № 120
от 29.08.2025г. № 316-ОД
Директор МОУ СШ № 120
 И.А. Алещенко
«29» августа 2025г.



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности
кружка
«Малыши- крепыши»
на 2025-2026 учебный год
срок реализации 1 год**

Ф.И.О педагога Цылова Наталья Сергеевна

РАССМОТРЕНО на заседании МО
учителей начальных классов
Протокол № 1 от 29» августа 2025 г.

ПРИНЯТО на заседании Педагогического Совета
Протокол № 1 от «29» августа 2025г.

2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

- образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);
- наследственность (20 %);
- внешняя среда (20 %);
- качество медицинского обслуживания (10 %).

Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье

ребенка, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.
-

Программа внеурочных занятий «Малыши-крепыши» направлена на решение этих задач.

Цель:

формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
2. Обучить детей приёмам по профилактике простудных заболеваний.
3. Расширить гигиенические знания и навыки учащихся.
4. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у детей для нормального развития и профилактики умственного утомления.
5. Обучить детей приёмам по предупреждению детского травматизма.

Программа внеурочных занятий «Малыши-крепыши» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения детей 7-8 лет:

- **Принцип сознательности** нацеливает на формирование у

детей глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

- **Принцип систематичности и последовательности** проявляется

во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают детей постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

- **Принцип повторения знаний, умений и навыков** является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.
- **Принцип постепенности.** Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.
- **Принцип индивидуализации** осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности детей, педагог дополнительного образования всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ребенка, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.
- **Принцип непрерывности** выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.
- **Принцип цикличности** способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ребенка к каждому последующему этапу обучения.
- **Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей детей** является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.
- **Принцип наглядности** обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.
- **Принцип активности** предполагает в детях высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.
- **Принцип всестороннего и гармонического развития личности** содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.
- **Принцип оздоровительной направленности** решает задачи укрепления здоровья ребенка.

- ***Принцип формирования ответственности у детей за своё здоровье и здоровье окружающих людей.***

Программа внеурочных занятий «Малыши-крепыши» рассчитана на 1 год обучения для детей 7-8 лет.

по 1 час в неделю. Итого 28 часов в год.

Программа кружка включает два основных раздела:

1. Секреты здоровья.
2. Попрыгать, поиграть.

Прогнозируемый результат

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни ребенок.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений

- Определять и высказывать под руководством педагога дополнительного образования самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом дополнительных ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога дополнительного образования, как поступить.

Метапредметными результатами является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога дополнительного образования.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать свое предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному педагогом дополнительного образования плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с педагогом дополнительного образования и другими детьми давать эмоциональную оценку деятельности.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

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 занятии.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы

всех детей.

- 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 и схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания из различных источников, ориентированные на линии развития средствами предмета.

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 спортивном зале и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности

- осознание детьми необходимости заботы о своем 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 детей, 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 детей к собственному здоровью во всех его проявлениях.

ОСНОВНЫЕ РАЗДЕЛЫ ПРОГРАММЫ ОЖИДАЕМЫЙ ВОСПИТАТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

№ п/п	Тема раздела	Форма	Уровень Ожидаемый воспитательный результат
1	Секреты здоровья	беседа	<i>1 уровень</i> Взаимодействие ребенка с педагогом дополнительного образования. Приобретение ребенком социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

		рассказ	<p><i>I уровень</i></p> <p>Взаимодействие ребенка с педагогом дополнительного образования. Приобретение ребенком социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.</p>
		работа над проектом	<p><i>II уровень</i></p> <p>Взаимодействие детей между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.</p>
		викторина	<p><i>II уровень</i></p> <p>Взаимодействие детей между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.</p>
		игра в сети Интернет	<p><i>III уровень</i></p> <p>Взаимодействие ребенка с социальными субъектами за пределами спортивного зала, в открытой общественной среде. Получение опыта самостоятельного общественного действия.</p>
		просмотр фильма	<p><i>I уровень</i></p> <p>Взаимодействие ребенка с педагогом дополнительного образования. Приобретение ребенком социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.</p>
		выполнение упражнений	<p><i>I уровень</i></p> <p>Взаимодействие ребенка с педагогом дополнительного образования. Приобретение ребенком социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и</p>

			повседневной жизни.
2	Попрыгать, поиграть	подвижные игры	<i>II уровень</i> Взаимодействие детей между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		спортивные игры, эстафеты	<i>II уровень</i> Взаимодействие детей между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Секреты здоровья

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.

Попрыгать, поиграть

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

7-8 лет (28 часов)

№п/п	Тема теоретической части	Тема практической части	Количество часов	План	Факт
Раздел «Секреты здоровья»					
1-2	Настроение на занятие и дома. Попрыгать, поиграть	ОРУ с предметами. Спортивные игры и эстафеты.	2		
3-4	Поведение в спортивном зале. Попрыгать, поиграть	ОРУ с предметами. Подвижные игры.	2		
5-6	Болезни глаз. Как их предупредить. Попрыгать, поиграть	ОРУ с предметами. Спортивные игры и эстафеты.	2		
7-8	Слух - большая ценность для человека. Попрыгать, поиграть	ОРУ с предметами. Подвижные игры.	2		
9-10	Профилактика кариеса. Попрыгать, поиграть	ОРУ с предметами. Спортивные игры и эстафеты.	2		
11-12	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия. Попрыгать, поиграть	ОРУ с предметами. Подвижные игры.	2		
13-14	Комплекс утренней гимнастики для профилактики нарушения осанки и плоскостопия. Попрыгать, поиграть	ОРУ с предметами. Подвижные игры.	2		
15-16	Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений. Попрыгать, поиграть	ОРУ с предметами. Спортивные игры и эстафеты.	2		

17	Чтобы ноги не знали усталости. Комплекс упражнений. Попрыгать, поиграть	ОРУ с предметами. Спортивные игры и эстафеты.	1		
18	Режим питания. Попрыгать, поиграть	ОРУ с предметами. Подвижные игры.	1		
19	Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Попрыгать, поиграть	ОРУ с предметами. Спортивные игры и эстафеты.	1		
20	Работа над проектом по теме «Основа здорового питания». Попрыгать, поиграть	ОРУ с предметами. Подвижные игры.	1		
21	Если хочешь быть здоров – закаляйся! Попрыгать, поиграть	ОРУ с предметами. Спортивные игры и эстафеты.	1		
22-23	Если хочешь быть здоров – закаляйся! Попрыгать, поиграть	ОРУ с предметами. Спортивные игры и эстафеты.	2		
24-25	Гигиена тела и души. Попрыгать, поиграть	ОРУ с предметами. Подвижные игры.	2		
26-27	Игра «Учимся не болеть» Попрыгать, поиграть.	ОРУ с предметами. Спортивные игры и эстафеты.	2		
28	Игра «Учимся не болеть». Попрыгать, поиграть	ОРУ с предметами. Спортивные игры и эстафеты.	1		

Приложение 1

Комплекс утренней зарядки для профилактики простудных заболеваний

1 упражнение

Выполнять сидя. Сделать медленный вдох через рот, а затем выдохнуть воздух через нос рывками, как бы проталкивая его. Упражнение выполнять в среднем темпе (5 вдохов – 5 выдохов).

2 упражнение

Выполнять сидя. Сделать обычный вдох левой ноздрей (правую зажать пальцем), а выдохнуть через правую. Повторить 5 раз в спокойном темпе. Затем сделать вдох правой ноздрей (левую перекрыть пальцем), а выдох левой. Повторить 5 раз в обычном темпе.

3 упражнение

Выполнять сидя. Плотно закрыть рот ладонью правой руки. Указательным пальцем левой руки зажать левую ноздрю. Вдыхать и выдыхать только правой ноздрей в обычном темпе (5 вдохов – 5 выдохов). Затем закрыть правую ноздрю и дышать только левой (5 вдохов – 5 выдохов).

4 упражнение

Выполнять сидя. Сначала медленно вдохнуть носом, затем в обычном темпе выдохнуть ртом через сомкнутые губы. Повторить 5 раз.

5 упражнение

Выполнять сидя. Губы сомкнуть, щеки надуть. Нажимая на щеки ладонями, выпустить воздух из-за щёк сквозь сжатые губы. Вдох делать в обычном темпе через нос (можно попеременно левой и правой ноздрей). Повторить упражнение 5 раз.

6 упражнение

Лёжа на спине, дышать животом, руки для контроля положить на грудь и живот. Повторить 5 раз.

7 упражнение

Лёжа на спине, дышать, поднимая руки вверх со вздохом, опускать с выдохом. Выдох должен быть вдвое больше вдоха. Повторить 5 раз.

8 упражнение

Сидя на стуле, развести руки в стороны с вдохом, обнять себя за плечи с выдохом. Повторить 5 раз.

9 упражнение

Стоя, поставить ноги шире плеч, скрестить руки в замок и подняться, прогнуться, с выдохом резко опустить руки, и тут же подняться. С выдохом произносить «ха». Повторить 5 раз.

10 упражнение

Стоя, выполнять круговые движения руками в виде гребли. Повторить 5 раз.

Приложение 2

Комплекс упражнений для профилактики нарушения осанки и плоскостопия (http://www.100let.net/2u_shkolnik_gimnastika.htm)

1. Ходьба. Шаг с правой ноги—хлопок руками вперёд, шаг с левой ноги—хлопок руками за спиной. В течение 30 секунд.

2. И. п.—стоя, ноги врозь, кисти сжаты в кулаки. На счёт 1 —повернуть туловище вправо, развести руки в стороны, сделать ими рывок назад, при этом энергично разжимать пальцы (рисунок 1); на счет 2—вернуться в и. п. На счет 3—4—то же в другую сторону. Ноги с места не сдвигать. Повторить 6—8 раз. Дыхание произвольное.

3. И. п.—стоя, ноги вместе, руки опущены. Круговые движения прямыми руками вперёд, с одновременными полуприседами. То же, выполняя круговые движения руками назад. Повторить 12—16 раз. Дыхание произвольное.

4. И. п.—сидя верхом на стуле, руки на поясе. На счёт 1—2, наклоняясь в сторону, коснуться рукой пола как можно дальше от стула; на счёт 3—4—вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить 4—6 раз. Дыхание произвольное.
5. И. п.—сидя на краю стула, руки сзади на сиденье, правая нога согнута, левая выпрямлена. На счёт 1—3—вращение ногами вперёд, как при езде на велосипеде. На счёт 4—6—то же назад. Дыхание произвольное. Повторить 6—8 раз.
6. И. п.—стоя «в линию» (носок правой ноги—к пятке левой), руки опущены. Насчёт 1 — подняться на носки, руки в стороны—вдох, на счёт 2—4 присесть (не опускаясь на пятки), повернуться вправо и опустить руки вниз—выдох. То же, приставив носок левой ноги к пятке правой ноги. Повторить 4—6 раз.
7. И. п.—сидя на полу, ноги шире плеч, руки к плечам. На счет 1, отведя плечи назад, прогнуться — вдох; на счет 2—наклониться вперёд, поворачивая туловище вправо, левым локтем коснуться пола перед собой— выдох; на счёт 2—вернуться в и. п.—вдох. На счёт 3—4—то же в другую сторону. Ноги в коленях не сгибать. Повторить 6 раз.
8. И. п.—лёжа на спине, руки вверх за головой. На счёт 1—2— прогибаясь в пояснице, перекатиться на живот через правый бок; на счёт 3—4—вернуться в и. п. На счёт 5—8—тоже а другую сторону. Ноги в коленях не сгибать. Дыхание произвольное.
9. И. п.—лёжа на спине, руки на полу вдоль туловища. На счёт 1—2— поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками пола за головой; на счёт 3—4—вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—6 раз.
10. И. п.—стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах, с поворотами. На счёт 1—3— прыжки на носках на месте; на счёт 4—поворот на 90 градусов. Дыхание произвольное. В течение 30—40 секунд.
11. Ходьба с энергичными махами руками в течение 1 минуты. Дыхание произвольное.