

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровейка» разработана на основе:

1. Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письма МОН РФ №03-296 от 12.05.2011 года «Об организации внеурочной деятельности при введении ФГОС НОО»;
3. Основной образовательной программы основного общего образования МОУ СШ с. Астрадамовка им. Героев Советского Союза братьев Паничкиных.

- «Примерные программы внеурочной деятельности» под редакцией В.А.Горского. (Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное общее образование [В.А. Горский, А.А. Тимофеев, Д.В. Смирнов и др.]; под ред. В.А. Горского. – М.: Просвещение, 2010. – 111 с. – (Стандарты второго поколения)).

В соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом, организация знаний по направлениям внеурочной деятельности, является неотъемлемой частью образовательного процесса в школе. Одним из направлений внеурочной деятельности является спортивно- оздоровительное направление. В рамках данного направления разработана программа по курсу «Здоровейка», которая направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Она может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Рабочая программа «Здоровейка» составлена на основе рабочей программы внеурочной деятельности «Здоровейка» автор – составитель: М.Г. Пряникова, рекомендованной редакционной коллегией Кемеровского государственного университета, учебно-методическим советом Кузбасского регионального института повышения квалификации и переподготовки работников образования (Организация внеурочной деятельности младших школьников в условиях реализации требований федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования: учебно-методическое пособие: в 3ч./авторы-составители: В.Г. Черемисина, Е.А. Пахомова, О.Б. Лысых и др.; под общей ред. Н.Э.Касаткиной, Е.Л. Рудневой.- Кемерово: Изд-во КРИПКиПРО, 2011.- Часть III.- с. 205).

В соответствии с образовательной программой школы, на изучение учебного предмета «Здоровейка» в третьем классе отводится 34 в год, 1 час в неделю (34 учебные недели).

Цель рабочей программы - обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» целям и задачам основной образовательной

программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

Связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа жизни, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника: игры, беседы, тесты и анкетирование, викторины, круглые столы, КВН, конкурсы рисунков, решение ситуационных задач, театрализованные представления.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Методы и средства обучения:

Словесные - рассказ, объяснение, беседа.

Наглядные - показ иллюстрационных пособий, плакатов, схем, зарисовок на доске, стендов, видеофильмов, презентаций.

Практические - выполнение практических заданий в тетрадях, игровые ситуации, с, решение задач, кроссвордов, тестирование

Описание места предмета в учебном плане Программа рассчитана на 1 год обучения, занятия проводятся 2 раза в неделю по одному часу. Данную программу можно реализовывать для учащихся в возрасте 6-10 лет.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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):

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 учебную литературу 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.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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.

Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» включает в себя следующие разделы: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа «Здоровейка» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Она может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Формы организации:

- ролевая игра
- устный журнал
- эстафета
- викторина
- этапная игра

Виды деятельности:

- Спортивно-оздоровительная
- Игровая
- Познавательная
- Досуговое общение

Тематическое планирование

№ п/п	Тема	Количество часов
1	Введение .	1
2	«Вот мы и в школе»	1
3	«Здоровый образ жизни».	1
4	Личная гигиена.	1
5	В гостях у Мойдодыра.	1
6	«Остров здоровья».	1
7-8	Питание и здоровье.	2
9	Игра «Смак».	1
10-11	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья.	2
12	Вредные микробы.	1
13-14	Что такое здоровая пища и как её приготовить.	2
15	«Чудесный сундучок».	1
16-17	Моё здоровье в моих руках.	2
18-19	Труд и здоровье.	2
20-21	Правильные привычки.	2
22	День здоровья.	1
23	«Хочу остаться здоровым»	1
24	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1
25-26	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	2
27-28	Экскурсия «Природа – источник здоровья».	2
29	«Моё здоровье в моих руках».	1
30-31	Я в школе и дома.	2
32-33	Мой внешний вид – залог здоровья.	2
34	«Доброречие».	1
35	Спектакль С. Преображенский «Капризка».	1
36	«Бесценный дар- зрение».	1
37-38	Гигиена правильной осанки.	2
39	«Спасатели, вперёд!»	1
40-41	Чтоб забыть про докторов.	2
42-43	Первая доврачебная помощь.	2
44-45	Движение - это жизнь.	2
46	День здоровья.	1
47	«Дальше, быстрее, выше».	1
48	«Разговор о правильном питании».	1
49-50	Вкусные и полезные вкусоности.	2
51-52	Я и моё ближайшее окружение.	2
53-54	Мир моих увлечений.	2
55-56	Учусь быть другом.	2
57	«Доброта - лучшая красота».	1
58	Кукольный спектакль.	1
59-60	В мире интересного.	2
61	«Вот и стали мы на год взрослей».	1
62-63	Я и опасность.	2
64	Лесная аптека на службе человека.	1
65	Игра «Не зная броду, не суйся в воду».	1
66	Чему мы научились и чего достигли.	1

См. «___» _____ 2023 года

Заместитель директора по ВР _____ Макарова Н.Е.