

**Управление образования администрации МР «Усть-Куломский»
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Начальная школа – детский сад» д.Пузла**

Принята
на заседании педагогического совета
Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

Утверждена: **Игнатова Е.М.**
приказом директора
МОУ «Начальная школа -
детский сад» д.Пузла
№ 88 от «29» августа 2023 г.

**Рабочая программа внеурочной деятельности
«Если хочешь быть здоров!»**

**Возраст обучающихся: 7-10 лет
Срок реализации программы: 1 год**

Составитель:
Цулаия Любовь Александровна,
учитель начальных классов

д.Пузла
2023 год

Программа по внеурочной деятельности (далее - Программа) «Если хочешь быть здоров» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 286;
- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки от 06.10.2009 № 373;
- Письмами Министерства просвещения РФ от 17.06.2022 г №03-871 «Об организации занятий «Разговоры о важном» и от 15.09.2022 г. № 03-1190 «О направлении методических рекомендаций»
- Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования, утвержденных приказами Минпросвещения России от 31 мая 2021 г. N 286 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования" и N 287 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования" от 5.07.2022 № ТВ-1290/03
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Уставом МОУ «Начальная школа-детский сад»д.Пузла

Пояснительная записка.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Цели программы:

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.

Профилактика вредных привычек.

Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.

Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.

Адресат программы: Программа рассчитана на учащихся от 7 до 10 лет. Состав группы 9 человек.

Объем программы: программа рассчитана на 1 час в неделю/34 часа в год в каждом классе (1 класс – 33 часа).

Форма организации: игры, беседы, тесты и анкетирование, круглые столы, просмотр тематических видеофильмов, спортивные мероприятия, экскурсии, конкурсы рисунков и творческих работ, решение ситуационных задач.

Направление: спортивно - оздоровительное

Особенности программы

Данная программа строится на принципах:

-Научности; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

-Доступности; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

-Системности; определяющий взаимосвязь и ценность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

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

30% времени отведено на занятия по формированию здорового образа жизни,

30% на выполнение практических работ,

40% направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале (на каждом занятии проводятся подвижные игры).

Содержание курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров!» состоит из 7 разделов:

- «Мы 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.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» - 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.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём 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 обучающихся, 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 обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**Требования к знаниям и умениям,
которые должны приобрести обучающиеся
в процессе реализации программы внеурочной деятельности**

В ходе реализации программы внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Учебный план

№ п/п	Тема	Дата
1.	Что мы знаем о ЗОЖ.	1.09.
2.	По стране Здоровье.	8.09.
3.	В гостях у Мойдодыра.	15.09.
4.	Я хозяин своего здоровья.	22.09.
5.	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.	29.09.
6.	Культура питания. Этикет.	6.10.
7.	Спектакль «Я выбираю кашу».	13.10.
8.	«Что даёт нам море».	20.10.
9.	Светофор здорового питания.	27.10.
10.	Сон и его значение для здоровья человека.	10.11.
11.	Закаливание в домашних условиях.	17.10.
12.	«Будьте здоровы».	24.10.
13.	Иммунитет.	1.12.
14.	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	8.12.
15.	Спорт в жизни ребёнка.	15.12.
16.	Слагаемые здоровья.	22.12.
17.	Я и мои одноклассники.	29.12.
18.	Почему устают глаза?	12.01.
19.	Гигиена позвоночника. Сколиоз.	19.01.
20.	Шалости и травмы.	26.01.
21.	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление.	2.02.
22.	Умники и умницы.	9.02.
23.	С. Преображенский «Огородники» .	16.02.
24.	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков).	1.03.
25.	«Самый здоровый класс».	15.03.
26.	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности.	22.03.
27.	Мир эмоций и чувств.	5.04.
28.	Вредные привычки.	12.04.
29.	«Веснянка».	19.04.
30.	В мире интересного.	26.04.
31.	Я и опасность.	3.05.
32.	Чем и как можно отравиться. А.Колобова «Красивые грибы».	10.05.
33.	Первая помощь при отравлении.	17.05.
34.	Наши успехи и достижения.	24.05.

МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
4. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
5. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
6. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
7. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
8. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
9. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
10. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
11. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.
12. Интернет ресурсы <https://m.edsoo.ru/>