

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Пензенской области

Отдел образования администрации Земетчинского района

МБОУ «Лицей» р.п. Земетчино

Программа принята
на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от 30.08.2023 г.

Утверждаю:
Директор МБОУ «Лицей»
р.п.Земетчино
Панькина О.А.
Приказ №165-А
от 01.09.2023 г.

**Дополнительная образовательная
общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«Здоровейка»**

Возраст обучающихся: 6-12 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель: заместитель директора по ВР
Романова Н.В.

р.п. Земетчино
2023

Пояснительная записка

Программа «Здоровейка» имеет физкультурно-спортивную направленность. В основе реализации программы лежат такие принципы как:

- реализация принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные пришкольные площадки);
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Актуальность программы базируется на современных требованиях модернизации системы образования:

- отвечает потребностям современных детей и их родителей;
- ориентирована на эффективное решение актуальных проблем ребенка;
- соответствует социальному заказу общества.

Программа направлена на формирование у обучающихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

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» способствует нивелированию следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа 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**:

- 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;
- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями учащихся и рассчитана на проведение **1 часа в неделю**: 1 класс — **33 часа** в год, 2-4 классы - **34 часа** в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Здоровьесберегающая организация образовательного

процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника. Приоритет отдан игровым методам обучения, а также методам анализа конкретных ситуаций.

Формой подведения итогов станет участие детей в соревнованиях, праздниках Здоровья, фестивалях, конкурсах, проектах по здоровьесбережению.

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

Личностные результаты – отражают индивидуальные личностные качества обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса:

- понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
- навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
- знания о функциональных возможностях организма, способах профилактики

заболеваний и перенапряжения.

Метапредметные результаты –

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
- - умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физические, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- - умение работать в команде: находить компромиссы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
- - формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации;
- Добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы всего класса.

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.

Обучающийся научится:

- сознательно относиться к собственному здоровью во всем его проявлениях;
- проявлять заботу о своём здоровье и здоровье близких;
- выработать формы поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- социально адаптироваться в обществе;
- расширять сферы общения;
- приобретет опыт взаимодействия с окружающим миром.

Содержание программы

(1-4 года освоения -135 часов)

Программа «Здоровейка» состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма **(16 часов по 4 часа в каждом классе)**
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого **(20 часов по 5 часов в каждом классе)**
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата **(28 часов по 7 часов в каждом классе)**
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона **(24 часа по 6 часов в каждом классе)**
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма **(16 часов по 4 часа в каждом классе)**
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома **(15 часов - 1 класс 3 часа, 2-4 класс по 4 часа в каждом классе)**
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. **(16 часов по 4 часа в каждом классе)**
- **Итого (16 +20+28+24+16+15+16 = 135 часов за 4 года).**

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания 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 «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 «Здоровейка» состоит из четырёх частей:

- 1 класс - 33 часа «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- 2 класс – 34 часа «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 класс – 34 часа «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- 4 класс – 34 часа «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Содержание программы «Здоровейка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Учебно-тематический план

1 класс

«Первые шаги к здоровью»

Цель первого года:

первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

Категория слушателей: обучающиеся 1 класса

Срок обучения: 1 года

Режим занятий: 1 час в неделю(33 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего час.	В том числе		
			лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практические занятия
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	1	1	2
1.1	Дорога к доброму здоровью	1			1
1.2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	1			1
1.3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	1	1		
1.4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	1		1	
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	3		2
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	1		
2.2	Культура питания Приглашаем к чаю	1			1
2.3	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1	1		
2.4	Как и чем мы питаемся		1		
2.5	Красный, жёлтый, зелёный	1			1
III	<i>Мой здоровье в моих руках</i>	7	3		4
3.1	Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим	1	1		
3.2	Полезные и вредные продукты.	1	1		
3.3	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1	1		
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1			1
3.5	Как обезопасить свою жизнь	1			1
3.6	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»	1			1
3.7	В здоровом теле здоровый дух	1			1
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	3		3

4.1	Мой внешний вид –залог здоровья	1	1		
4.2	Зрение – это сила	1	1		
4.3	Осанка – это красиво	1			1
4.4	Весёлые перемены	1			1
4.5	Здоровье и домашние задания	1	1		
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим	1			1
V	Чтоб забыть про докторов	4	1		3
5.1	“Хочу остаться здоровым”.	1	1		
5.2	Вкусные и полезные вкусности	1			1
5.3	День здоровья «Как хорошо здоровым быть»	1			1
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1			1
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	2		1
6.1	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	1	1		
6.2	Вредные и полезные привычки	1	1		
6.3	“Я б в спасатели пошел”	1			1
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2		2
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	1		
7.2	Первая доврачебная помощь	1			1
7.3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	1	1		
7.4	Чему мы научились за год.	1			1
	Итого:	33	15	1	17

2 класс

«Если хочешь быть здоров»

Цель: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

Категория слушателей: обучающиеся 2 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю (34часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		
			лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практические занятия
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1		2

1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1			1
1.2	По стране Здоровейке	1			1
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	1		
1.4	Я хозяин своего здоровья	1			1
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	3		2
2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	1		
2.2	Культура питания. Этикет.	1			1
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	1		
2.4	«Что даёт нам море»		1		
2.5	Светофор здорового питания	1			1
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	4		3
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1	1		
3.2	Закаливание в домашних условиях	1	1		
3.3	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	1	1		
3.4	Иммунитет	1			1
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1			1
3.6	Спорт в жизни ребёнка.	1	1		
3.7	Слагаемые здоровья	1			1
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	3		3
4.1	Я и мои одноклассники	1	1		
4.2	Почему устают глаза?	1	1		
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1			1
4.4	Шалости и травмы	1			1
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	1		
4.6	Умники и умницы	1			1
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	1		3
5.1	С. Преображенский «Огородники»	1	1		
5.2	Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)	1			1

5.3	День здоровья «Самый здоровый класс»	1			1
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1			1
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2		2
6.1	Мир эмоций и чувств.	1	1		
6.2	Вредные привычки	1	1		
6.3	«Веснянка»	1			1
6.4	В мире интересного	1			1
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2		2
7.1	Я и опасность.	1	1		
7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1			1
7.3	Первая помощь при отравлении	1	1		
7.4	Наши успехи и достижения	1			1
	Итого:	34	16		18

3 класс

«По дорожкам здоровья»

Цель: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

Категория слушателей: обучающиеся 3 класса (34 часа)

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		
			лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практические занятия
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1		2
1.1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1			1
1.2	Личная гигиена	1			1
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	1		
1.4	«Остров здоровья»	1			1
II	Питание и здоровье	5	3		2
2.1	Игра «Смак»	1	1		
2.2	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	1			1
2.3	Вредные микробы	1	1		

2.4	Что такое здоровая пища и как её приготовить		1		
2.5	«Чудесный сундучок»	1			1
III	Моё здоровье в моих руках	7	4		3
3.1	Труд и здоровье	1	1		
3.2	Наш мозг и его волшебные действия	1	1		
3.3	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	1	1		
3.4	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	1			1
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1			1
3.6	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	1	1		
3.7	«Моё здоровье в моих руках»	1			1
IV	Я в школе и дома	6	3		3
4.1	Мой внешний вид – залог здоровья	1	1		
4.2	«Доборечие»	1	1		
4.3	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	1			1
4.4	«Бесценный дар- зрение».	1			1
4.5	Гигиена правильной осанки	1	1		
4.6	«Спасатели, вперёд!»	1			1
V	Чтоб забыть про докторов	4	1		3
5.1	Шарль Перро «Красная шапочка»	1	1		
5.2	Движение это жизнь	1			1
5.3	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1			1
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1			1
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2		2
6.1	Мир моих увлечений	1	1		
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	1		
6.3	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»	1			1
6.4	В мире интересного.	1			
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2		2
7.1	Я и опасность.	1	1		
7.2	Лесная аптека на службе человека	1			1
7.3	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	1	1		
7.4	Чему мы научились и чего достигли	1			1

	Итого:	34	16		18

4 класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

Цель: формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Категория слушателей: обучающиеся 4 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		
			лекции	выездные занятия, стажировки, деловые игры	практические занятия
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	1		3
1.1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	1			1
1.2	Правила личной гигиены	1			1
1.3	Физическая активность и здоровье	1	1		
1.4	Как познать себя	1			1
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	3		2
2.1	Питание необходимое условие для жизни человека	1	1		
2.2	Здоровая пища для всей семьи	1			1
2.3	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	1		
2.4	Секреты здорового питания. Рацион питания		1		
2.5	«Богатырская силушка»	1			1
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	4		3
3.1	Домашняя аптечка	1	1		
3.2	«Мы за здоровый образ жизни»	1	1		
3.3	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	1	1		
3.4	«Береги зрение с молодую».	1			1
3.5	Как избежать искривления позвоночника	1			1
3.6	Отдых для здоровья	1	1		
3.7	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	1			1

IV	Я в школе и дома	6	3		3
4.1	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	1	1		
4.2	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	1	1		
4.3	Кукольный спектакль «Спешите делать добро»	1			1
4.4	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1			1
4.5	Мода и школьные будни	1	1		
4.6	Делу время, потехе час.	1			1
V	Чтоб забыть про докторов	4	1		3
5.1	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	1	1		
5.2	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	1			1
5.3	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	1			1
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	1			1
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2		2
6.1	Размышление о жизненном опыте	1	1		
6.2	Вредные привычки и их профилактика	1	1		
6.3	Школа и моё настроение	1			1
6.4	В мире интересного.	1			
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2		2
7.1	Я и опасность.	1	1		
7.2	Игра «Мой горизонт»	1			1
7.3	Гордо реет флаг здоровья	1	1		
7.4	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1			1
	Итого:	34	16		18

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2020.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2021 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2019 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2020 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2019. – 124 с.

6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2017 г. – / Мастерская учителя.
7. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2019. – 268 с.
8. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2021, с.57.

Интернет ресурсы

- <http://www.edu.ru/>
- <http://www.nachalka.ru/>
- <http://www.viki.rdf>.

Специфическое оборудование

- Персональный компьютер;
- Мультимедийный проектор;
- Экспозиционный экран;
- спортивный инвентарь (мяч, скакалка, маты, обручи) ;
- таблицы к основным разделам тематического материала (в соответствии с программой);
- наборы сюжетных (предметных картинок в соответствии с темами, определёнными в программе);
- настольные развивающие игры;
- аудиозаписи в соответствии с темой обучения;
- Слайды и видеофильмы, соответствующие тематике программы.