

Утверждаю:

Директор школы:



/А. С. Сухова/

Филиал МКОУ «Ильмень-Суворовская СШ»
Октябрьского муниципального района Волгоградской области
«Верхнерубеженская НШ»

«ЗДОРОВЕЙКА»

(Спортивно-оздоровительное направление)

на 2022-2023 учебный год



Учитель начальных классов:

Степанникова Ирина Вячеславовна

Для учащихся 1-4 классов

Сроки реализации - 4 года.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это не только двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью, но и обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста, начиная с дошкольного и младшего, поскольку именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни и в этом возрасте дети наиболее восприимчивы к обучающему воздействию. Решающая роль в её решении отводится школе. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Цели программы:

- ✓ Формировать у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

- ✓ Учить учащихся быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя полученные знания, умения и навыки знания в повседневной жизни.

Задачи:

- ✓ обучающие - развивать познавательный интерес к здоровому образу жизни, приобретение определенных знаний, умений, способствующих к осуществлению оздоровительной деятельности, формированию своего здоровья;
- ✓ воспитательные - формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, навыков здорового образа жизни;
- ✓ развивающие - развитие личностных свойств: самостоятельности, ответственности, активности, аккуратности; формирование потребности в обеспечении физического и психического саморазвития.

Объем программы:

Программа рассчитана на учащихся 1-4 класса. На реализацию курса «Здоровейка» отводится 34 ч в год (1 час в неделю)

Формы и методы обучения.

В процессе занятий использовались различные **формы занятий** деятельности:

- ✓ традиционные (беседы);
- ✓ комбинированные (урок–викторина, урок–путешествие, урок–исследование, урок – дискуссия, урок – сказка, урок-игра, компьютерные презентации);
- ✓ практические занятия (участие в оздоровительных процедурах, проведение наблюдений, опытов, моделирования, ролевых игр, анализа

ситуации, коллективного и индивидуального сочинения сказок, рисования).

Занятия предполагают нахождение детей в классе на стульях или на свежем воздухе в тёплое время года.

Методы, в основе которых лежит форма организации деятельности учащихся на занятиях:

- ✓ фронтальный – одновременная работа со всеми учащимися;
- ✓ индивидуально-фронтальный – чередование индивидуальных и фронтальных форм работы;
- ✓ групповой, парный – организация работы в группах, парах.

Формы подведения итогов реализации программы:

- ✓ Издание сборника полезных советов «В стране Здоровья», в который вошли лучшие работы учащихся 1-4 класса (рисунки, сказки, стихи), созданные в процессе прохождения программы;
- ✓ Участие в различных конкурсах (адаптированных данной возрастной категории), направленных на формирование и пропаганду здорового образа жизни (конкурсы рисунков, телекоммуникационные проекты и т.д.).
- ✓

Способы фиксации результатов:

Занятия по курсу «Здоровейка» предусматривают ведение учащимися портфолио по курсу - «Здоровейка», в котором накапливаются полезные советы и золотые правила здоровья с занятий, письменные и творческие работы учащихся (сказки, стихи, рисунки), вкладываются и накапливаются смайлики с занятий «Доктор Здоровье» с добрыми пожеланиями.



Руководитель

кружка

_____ /Степанникова И.В./

Смайлики «Доктор Здоровье»

Учебно-тематический план

№	Тема	Кол-во часов	Содержание занятий	Практические задания
1	2	3	4	5
1	Кончил дело – гуляй смело.	1	Беседа по теме «Мой режим дня».	Составление режима дня.
2	Я и Вода – крепкие друзья!	2	Как ухаживают за собой разные животные. Сказка о микробах.	Анализ ситуации. Составление алгоритма «Как правильно мыть руки». Рисование Сочинение стихотворений Отгадывание загадок Игровая ситуация
3	Глаза – зеркало души.	1	Органы чувств. Строение глаза. Правила бережного отношения к зрению.	Опыт (наблюдение детей) «Влияние яркого света на глаза». Рисование Игра «Полезно-вредно»
4	Чистота – залог здоровья. - Уход за ушами - Уход за зубами - Забота о коже	1 2 2	Беседы по темам: «Чтобы уши слышали», «Почему болят зубы», «Зачем человеку кожа». Правила бережного отношения к органам слуха, правила ухода за зубами, правила ухода за кожей.	Опыты. Рисование Практикум «Чистка зубов» Разучивание стихотворения Задание «Найди правильный ответ» Сочинение стихотворений

			Оказание первой помощи при порезе, ожоге.	
5	Ноги носят, а руки кормят.	1	Беседа по теме. Уход за руками и ногами.	Выполнение упражнений
6	Здоровье близко: ищи его в миске.	2	Беседа по теме «Как правильно следует питаться». Знакомство с органами пищеварения. Золотые правила питания.	Сочинение сказки Проведение опыта «Как определить жирная ли пища?» Сочинение стихотворений Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?».
7	Сон – лучшее лекарство.	1	Беседа по теме.	Анализ стихотворения Сочинение стихотворений Игра «Плохо – хорошо» (по гигиене сна)
8	Настроение в школе.	1	Беседа по теме. Упражнение «Азбука волшебных слов». Цветовое выражение отношения к учёбе, школе, своего настроения.	Выполнение упражнений «Выбери верный ответ» Анализ ситуации
9	Настроение после школы.	1	Беседа по теме. Отчего может испортиться настроение.	Анализ ситуации Задание «Любишь-нелюбишь» Анализ пословиц и поговорок Игра «Закончи рассказ»
10	Дисциплину держать – значит	2	Беседа по теме	Анализ ситуаций Игра «Какой ты ученик». Проигрывание ситуаций

	побеждать.			«Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».
11	Кто не курит и не пьёт, тот здоровье бережёт.	2	Беседа по теме «Вредные привычки».	Анализ ситуации Решение задачи «Твой выбор». Просмотр сюжетов, иллюстраций
12	Мышцы, кости и суставы.	2	Беседа по теме «Скелет – наша опора», «Осанка – стройная осанка». Правила для поддержания правильной осанки. Рубрика «Это интересно!».	Выполнение упражнений
13	Если хочешь быть здоров – спортом занимайся!	1	Беседа по теме «Влияние физических упражнений на здоровье человека». Рубрика «Это интересно!»	Рисование для классной выставки «Я и спорт»
14	Моя безопасность	3	Правила безопасности на воде, на дороге. Правила обращения с электричеством и огнём.	Игра - викторина Просмотр сюжетов, иллюстраций
15	Подвижные игры на свежем воздухе	4	Знакомство учащихся с русскими народными играми. Разучивание подвижных игр с детьми на свежем воздухе.	Игры на свежем воздухе
16	Праздник «Будьте здоровы!»	1	Обобщающее театрализованное занятие.	Ролевая игра

Содержание программы

В разработанной программе можно выделить несколько блоков: первый – «Физическое здоровье», второй – «Духовное здоровье».

Блок «Физическое здоровье» раскрывает вопросы гигиены, питания, строения человека, безопасности; вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье человека.

Блок «Духовное здоровье» даёт представление о любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и миром, будет действительно здоров.

В одном занятии может быть затронут один или оба блока. Так, например, во время оздоровительной минутки можно предложить детям сказать добрые слова друг другу или начать занятие с упражнения «Комплименты», все эти приёмы позволяют получить положительные эмоции, жизненную силу.

Методическое обеспечение программы

Методика работы строится в направлении деятельностного подхода и личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком с использованием технологии организации самовоспитания по А.И. Кочетову, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими занятиями (тренинг, оздоровительные минутки – упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения), необходимыми для развития навыков ребёнка.

Содержание занятий возможно наполнением сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику дошкольного возраста. Также возможно использование других видов деятельности при обучении – изобразительной, театрализованной.

Занятия о здоровом питании можно проводить в школьной столовой. При этом изучаются правила хорошего тона, теория закрепляется практикой, формируется положительный настрой, закрепляются здоровые принципы питания (тщательное пережёвывание пищи).

Заключительную часть занятия (рефлексия - анализ учащимися собственного состояния, переживания, мыслей по завершении деятельности.) можно провести по одной из методик или чередуя их на каждом занятии:

✓ «Солнышко»

№	Название	Электронный адрес
---	----------	-------------------

✓ «Яблоня»

✓ «Мордашки»

✓ «Дерево»

✓ «Светофор»

✓ «Пятерочка»

Рефлексия позволяет приучить ученика к самоконтролю, самооценке, саморегулированию и формированию привычки к осмыслению событий, проблем, жизни, способствует развитию у учащихся критического мышления, осознанного отношения к своей деятельности.

В конце занятий детям можно дарить смайлики с изображением «Доктора Здоровья» с надписью добрых слов на обратной стороне, например: «Ты добрый человек», «Ты молодец» - эти слова поднимают настроение, радуют.

1	Правила Пешехода
2	Я здоровье берегу, сам себе я помогу. О вреде курения.
3	Прислушайся к сердцу своему
4	Здравствуй, школа!
5	Мы за здоровый образ жизни!
6	Устный журнал: здоровое питание "Мы - то, что мы едим"
7	ПДД в игре
8	Правила поведения в учебном заведении
9	Делай упражнения, чтобы не устать от компьютера
10	Вред компьютера и как его уменьшить
11	Физминутки
12	Три основных закона поведения.
13	Виды ран и оказание первой помощи.
14	Хорошие манеры. Этикет.
15	Путь к здоровью.

<http://www.rusedu.ru>

Оздоровительные минутки

1. Движение для головы

- ✓ вверх-вниз
- ✓ из стороны в сторону
- ✓ круговое движение влево
- ✓ круговое движение вправо

2. Движения плечами

- ✓ пожать плечами
- ✓ пожимать по очереди
- ✓ круговое движение назад
- ✓ круговое движение вперёд

3. Движения для рук

- ✓ поднять-опустить
- ✓ скрестить впереди
- ✓ круговое движение назад
- ✓ круговое движение вперёд

4. Движения для талии

- ✓ вращение в правую сторону
- ✓ вращение в левую сторону
- ✓ дотянуться до носков ног по очереди
- ✓ наклон влево, наклон вправо

5. Движения для коленей

- ✓ поднять левое колено
- ✓ поднять правое колено
- ✓ поднимать по очереди

6. Движения для ступни

- ✓ подняться на носки
- ✓ круговое движение левой ногой
- ✓ подняться на носки
- ✓ круговое движение правой ногой

7. Растяжение тела, позвоночник

- ✓ потянуться вверх
- ✓ вытянуться вперёд
- ✓ наклониться
- ✓ потянуться вверх

Другие примеры оздоровительных минуток

- ✓ потянуться 1-2 раза;
- ✓ сесть ровно и спокойно подышать, а значит, отдохнуть;
- ✓ изгнать плохие мысли и успокоить мозг;
- ✓ сказать добрые слова друг другу и получить положительные эмоции, жизненную силу;
- ✓ помассировать пальцы, уши;

