

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Введенская средняя общеобразовательная школа»
Ливенского района Орловской области**



Утверждаю
Директор школы
Н.И. Лютикова
Приказ № 62
«01» сентября 2023 г

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Я и моё здоровье»
(для 4 класса образовательных организаций)**

Составитель:
учитель нач. классов
Шебанова Т.Д
Принята
решением педсовета
Протокол от 01.09.2023 г
№ 1

2023-2024 учебный год

Ценностные ориентиры программы

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Я и мое здоровье!» 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 ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части – организация подвижных игр.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

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;
приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи, решаемые в рамках данной программы:

обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;
воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Место курса в учебном плане :

На реализацию курса «Я и мое здоровье!» во 2,4 классах отводится 34 ч в год (1 час в неделю). Занятия проводятся по 35 минут в соответствии с нормами СанПина.

Для успешной реализации программы будут использованы Интернет-ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики, мультфильмы о здоровом образе жизни и т.п.

Ценностные ориентиры:

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами.

Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

Данная программа строится на принципах:

Научности - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.

Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.

Патриотизма – идентификация себя с Россией, её культурой.

При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки;
- организация питания учащихся;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с медицинским работником.

Формы занятий:

беседы

игры

элементы занимательности и состязательности

викторины
конкурсы
праздники
часы здоровья

Алгоритм работы с подвижными играми.

1. Знакомство с содержанием игры.
2. Объяснение содержания игры.
3. Объяснение правил игры.
4. Разучивание игр.
5. Проведение игр.

Режим и место проведения занятий:

Занятия проводятся во второй половине дня. Время занятий – 35 минут.

Место проведения – спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, кабинет для внеурочных занятий. Подвижные игры и спортивные праздники проходят по усмотрению учителя на свежем воздухе или в спортивном зале. Конкурсы, беседы, викторины в кабинете для внеурочных занятий.

Результатом практической деятельности по программе «Я и мое здоровье» можно считать следующие критерии:

Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.

Среди учащихся начальных классов нет курящих детей.

Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса.

Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.

Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную на сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.

Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.

Формы подведения итогов работы:

Анкетирование детей

Мониторинг состояния здоровья детей

Спортивные праздники с привлечением родителей

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся 2, 4 классов должны:

иметь представление:

о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

о народных играх;

о различных видах подвижных игр;

о соблюдении правил игры.

уметь:

применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;

играть в подвижные игры;
применять игры самостоятельно;
соблюдать правила игры;
работать в коллективе.

2.Планируемые результаты освоения программы:

Предполагаемые результаты реализации программы

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре. В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

установка на безопасный, здоровый образ жизни;
потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа
уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

проводить сравнение и классификацию объектов;
понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
обращаться за помощью;
формулировать свои затруднения;
предлагать помощь и сотрудничество;
слушать собеседника;

договариваться и приходить к общему решению;
формулировать собственное мнение и позицию;
осуществлять взаимный контроль;
адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

4.Содержание программы (34.):

1 раздел

Вводные занятия

За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.

2 раздел

Спорт любить — здоровым быть!

Показать детям как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

Народные игры (Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «Пчёлки и ласточка». Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!»).

Подвижные игры Подобранные игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

2.2.1. Играя, подружись с бегом «Бездомный заяц», «Борьба за флажки», «Пустое место», «Салки по кругу»

2.2.2. Игры – эстафеты «Команда быстроногих», «Эстафеты-поезда», «Большая круговая эстафета».

3. Игры с прыжками «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», «Кружилиха»

4. Кто сильнее? Игры-соревнования «Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Эстафета с чехардой»

5. Мой весёлый звонкий мяч! «Школа мяча», «Мяч – соседу», «Гонка мячей по кругу», «Охраняй капитана», «Пушбол»

6. Сюжетные игры «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята», «Два мороза», «Космонавты», «Совушка».

2.3. *Пальчиковые игры (3ч.)*. Это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и т. Д. Очень важны эти игры для развития творческих способностей у детей. Если ребенок усвоит какую-нибудь одну «пальчиковую игру», он обязательно будет стараться придумывать новую инсценировку для других стишков и песенок. «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили», «Как живёшь?», «Кто приехал?», «Ну-ка, братцы, за работу».

2.4. *Зимние забавы* Строительные игры из снега. «Клуб ледяных инженеров». Эстафета на санках. Лыжные гонки.

2.5. *Спортивные праздники* Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья», «Богатырская сила»,

3 раздел Игры на развитие психических процессов. Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

4раздел
Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!
4.1. Полезные и вредные привычки. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества. Токсические вещества. Полезные лекарства. Вредные лекарства. Режим дня школьника. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.
4.2. Здоровое питание –отличное настроение. Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты – лучшие продукты. Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. Д.), торты, сало.
*4.3. Лечебная физкультура*Приёмы самомассажа и релаксации. Релаксационные настрои. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, лица.
4.4. Помоги себе сам Оказание первой помощи. Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам. Показать детям опасные ситуации и научить правилам поведения в них. Показать основные приемы оказания первой доврачебной помощи. Воспитывать желание помогать людям в трудных и опасных для здоровья ситуациях

4.5. Праздники «Мама, папа, я – здоровая семья», «В здоровом теле – здоровый дух»
4.6. Часы здоровья «О пользе завтрака», «День каши» Цели: рассказать детям о каше как о традиционном блюде русской кухни, её пользе для здоровья; познакомить с правилами приготовления каши. «День соков». Цель: дать представление о значении жидкости для жизнедеятельности организма, необходимом количестве жидкости в ежедневном рационе питания человека, разнообразии и ценности напитков. «Фруктовый карнавал» поговорим о фруктах и их значении для организма человека.

5 раздел
Итоговое занятие.
Подведение итогов обучения, обсуждение и анализ успехов каждого воспит

Календарно-тематическое планирование внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Я и мое здоровье» 4 кл. 1час в неделю.

№ п/п	Тема занятия	Характеристика содержания занятия	Кол-во часов	Дата		Вид деятельности
				план	факт	
1	Вводное занятие.	Знакомство с планом работы занятий. Ребёнок пришёл в школу. Составление безопасного маршрута следования от дома до школы.	1			Рисуем правильные маршруты
2	Полезные привычки.	Режим дня школьника.	1			Просмотр электронных презентаций

3	Народные игры.	Разучивание русских народных игр «Кот и мышь», «Коршун»	1			Разучивани
4	Игры на развитие психических процессов	Упражнения и игры на развитие внимания	1			Разучивани
5	Сюжетные игры	Разучивание сюжетных игр «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята»	1			Разучивани
6	Поговорим о правилах этикета	Как правильно есть. Режим питания.	1			Изучаем пр питани
7	Играя, подружись с бегом	Разучивание игр с бегом «Бездомный заяц»	1			Разучивани
8	Мой весёлый звонкий мяч!	Разучивание игр с мячом «Школа мяча»	1			Разучивани
9	Помоги себе сам.	Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам.	1			Беседа
10	Игры – эстафеты	Разучивание игр-эстафет «Команда быстроногих»	1			Разучивани
11	Игры с прыжками	Разучивание игр с прыжками «Зайцы в огороде»	1			Разучивани
12	Час здоровья	Беседа «О пользе завтрака»	1			Составим п
13	Пальчиковые игры	Инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев	1			Разучивани
14	Зимние забавы.	Эстафеты на санках	1			Разучивани
15	Кто сильнее?	Разучивание игр-соревнований «Бой петухов», «Борьба всадников»	1			Разучивани
16	Лечебная физкультура.	Учимся приёмам массажа и самомассажа.	1			практик
17	Правила безопасного поведения зимой	Разучивание сюжетных игр «Два мороза» «Осторожно – тонкий лёд!» «Осторожно – гололёд!»	1			Разучивани
18	Игры на развитие психических процессов.	Игры на развитие восприятия и мышления	1			Разучивани
19	Играя, подружись с бегом	Игры с бегом «Борьба за флажки»	1			Разучивани
20	Зимние забавы.	Игровая программа «Богатырская сила» Лыжные гонки	1			Участие конкурс програм
21	Мой весёлый звонкий мяч!	Разучивание игр с мячом «Мяч – соседу»	1			Разучивани
22	Народные игры.	Разучивание народных игр «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка»	1			Разучивани
23	Час здоровья	«День каши»	1			Беседа-прак

24	Спортивный праздник	Игровая программа «Богатырская сила»	1			
25	Сюжетные игры	Разучивание сюжетных игр «Два мороза»	1			Просмотр, обсуждение фрагментов обучающего фильма
26	Пальчиковые игры	Разучивание пальчиковых игр: «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили»	1			Разучивание
27	Народные игры.	Разучивание русских народных игр «Горелки», «Пчёлки и ласточка»	1			
28	Помоги себе сам.	Как оказать первую помощь при порезе, ушибе	1			практик
29	Праздник	Подготовка и проведение праздника «Папа, мама, я – спортивная семья»	1			
30	Сюжетные игры	Разучивание сюжетных игр «Космонавты»	1			Разучивание
31	Играя, подружись с бегом	Разучивание игр с бегом «Пустое место»	1			Разучивание
32	Кто сильнее?	Разучивание игр-соревнований «Выталкивание спиной»	1			Разучивание
33	Игра «Эстафета»		1			
34	Игры Итоговое занятие.	Игры на развитие памяти	1			Разучивание