

Приложение __ к основной общеобразовательной программе
основного общего образования,
утверждённой приказом директора
МКОУ «Тельмановская СОШ»
от 02.09.20 19 № 254 ОД

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
«Тельмановская средняя общеобразовательная школа»

Рабочая программа

кружка (ФГОС)

«Здоровейка»

для учащихся 1 класса

Составила:
учитель начальных классов
Пуриц Н.Л.

2019 – 2020 учебный год

Пояснительная записка

Актуальность

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования 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.

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 внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» направлен на нивелирование 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.

Цели и задачи

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:

1. 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;

2. 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, режим занятий

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 3 часов в неделю: 1 класс — 99 часов в год.

Возрастные группы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6,5 до 11 лет.

Планируемые результаты

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа предусматривает достижение следующих результатов образования:

➤ личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;

➤ метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

➤ предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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):

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.

➤ 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 (в приложении представлены варианты проведения уроков).

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.

Методическое и ресурсное обеспечение

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. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. 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.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

Содержание программы

№	Тема	Кол-во часов
1	Дорога к доброму здоровью	3
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	3
3	В гостях у Мойдодыра Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»	3

4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	3
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	3
6	Культура питания Приглашаем к чаю	3
7	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	3
8	Как и чем мы питаемся	3
9	Красный, жёлтый, зелёный	3
10	Моё здоровье в моих руках	3
11	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	3
12	Полезные и вредные продукты.	3
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	3
14	Как обезопасить свою жизнь	3
15	В здоровом теле здоровый дух	3
16	Я в школе и дома	3
17	Мой внешний вид –залог здоровья	3
18	Зрение – это сила	3
19	Осанка – это красиво	3
20	Весёлые переменки	3
21	Здоровье и домашние задания	3
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	3
23	Чтоб забыть про докторов	3
24	“Хочу остаться здоровым”.	3
25	Вкусные и полезные вкусоности	3
26	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	3
27	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	3
28	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	3
29	Вредные и полезные привычки	3
30	“Я б в спасатели пошел”	3
31	«Вот и стали мы на год взрослей»	3
32	Опасности летом (просмотр видео фильма)	3
33	Чему мы научились за год.	3

Календарно-тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Дата	
			По плану	По факту
1	Дорога к доброму здоровью	3	03.09 04.09	
2	Здоровье в порядке- спасибо зарядке	3	10.09 11.09	
3	В гостях у Мойдодыра. Кукольный спектакль.К. Чуковский «Мойдодыр»	3	17.09 18.09	
4	Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр»	3	24.09 25.09	
5	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	3	01.10 02.10	
6	Культура питания.Приглашаем к чаю	3	08.10 09.10	
7	Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	3	15.10 16.10	
8	Как и чем мы питаемся	3	22.10 23.10	
9	Красный, жёлтый, зелёный	3	05.11 06.11	
10	Моё здоровье в моих руках	3	12.11 13.11	
11	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	3	19.11 20.11	
12	Полезные и вредные продукты.	3	26.11 27.11	
13	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	3	03.12 04.12	
14	Как обезопасить свою жизнь	3	10.12 11.11	
15	В здоровом теле здоровый дух	3	17.11 18.11	
16	Я в школе и дома	3	24.12 25.12	
17	Мой внешний вид –залог здоровья	3	14.01 15.01	
18	Зрение – это сила	3	21.01 22.01	
19	Осанка – это красиво	3	28.01 29.01	

20	Весёлые переменки	3	04.02 05.02	
21	Здоровье и домашние задания	3	11.02 12.02	
22	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	3	25.02 26.02	
23	Чтоб забыть про докторов	3	03.03 04.03	
24	“Хочу остаться здоровым”.	3	10.03 11.03	
25	Вкусные и полезные вкусности	3	17.03 18.03	
26	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	3	31.03 01.04	
27	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	3	07.04 08.04	
28	Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»	3	14.04 15.04	
29	Вредные и полезные привычки	3	21.04 22.04	
30	“Я б в спасатели пошел”	3	28.04 29.04	
31	«Вот и стали мы на год взрослей»	3	05.05 06.05	
32	Опасности летом (просмотр видео фильма)	3	12.05 13.05	
33	Чему мы научились за год.	3	19.05 20.05	