

Управление образования города Калуги
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 12» города Калуги

ПРИНЯТА

педагогическим советом

протокол № 08 от «17» мая 2024г.

УТВЕРЖДЕНА

приказом № 38/01-02

от «20» мая 2024г.

Директор

В.Н. Повереннов



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
ФИЗКУЛЬТУРНО-СПОРТИВНОЙ направленности
«Здоровячок»**

Возраст обучающихся: 7-8 лет

Срок реализации программы: 1 год (66 часов)

Уровень сложности: стартовый

Автор-составитель программы:

учителя начальной школы

Калуга, 2024г.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Здоровячок»
Автор-составитель программы, должность	Учителя начальных классов
Адрес реализации программы	МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 12» г. Калуги 248009, г. Калуга, ул. Молодежная, 5 Телефон: 55-44-12
Вид программы	- по степени авторства <i>модифицированная</i> ; - по уровню сложности – <i>стартовая</i>
Направленность	<i>физкультурно-спортивная</i>
Срок реализации, объём	<i>1 год (72 часа)</i>
Возраст учащихся	от 7 до 8 лет
Название объединения	«Здоровячок»
Краткая аннотация	<p>Программа позволяет последовательно решать задачи физического и здорового воспитания школьников на протяжении первого года пребывания ребёнка в школе, формируя у обучающихся целостное представление о физической культуре, ее возможностях в повышении работоспособности и улучшения состояния здоровья.</p> <p>Процесс формирования знаний, умений и навыков неразрывно связаны с задачей развития умственных и физических способностей обучающихся, сохранения активности на протяжении всего учебного дня. Поэтому задача этих занятий -чередование умственной деятельности и активного отдыха на свежем воздухе считается такой же важной, как и задачи обучения. Программа реализуется для учащихся МБОУ СОШ № 12 г. Калуги</p>

Оглавление

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	2
РАЗДЕЛ 1. «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»	4
1.1 Пояснительная записка	4
1.2. Цель и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	7
1.4 Планируемые результаты	
РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»	13
2.1 Календарный учебный график	13
2.2 Условия реализации программы	15
2.3 Формы аттестации (контроля)	15
2.4 Оценочные материалы	16
Список литературы	19
Приложения	Ошибка! Закладка не определена.

РАЗДЕЛ 1.

«КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»

1.1 Пояснительная записка

Направленность программы – физкультурно-спортивная. Уровень освоения программы - стартовый.

При разработке программы были использованы научно - методические разработки педагогов - валеологов: Л.В. Баль; В.Г. Алямовская; В.М. Мельничук; Т.К. Зайцев; В.В. Колбанов, согласно которым ученик является субъектом при формировании у него знаний о факторах укрепления и разрушения здоровья. Программа опирается на нормативно-правовую базу: порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. приказом Минобрнауки России от 29.08.2013г. № 1008); приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 №06-18-14; Концепцию развития дополнительного образования детей (от 04.09.2014г. №1276).

Направленность программы физкультурно-спортивная

Вид программы:

- по степени авторства - модифицированная;
- по уровню сложности – стартовая.

Язык реализации программы: русский.

Перечень нормативных документов:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год.
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
7. Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области». Подпрограмма «Дополнительное образование» государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».
8. «Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №12» г. Калуги» Протокол № 1 от 28.08.2020г., приказ № 76/01-02 от 28.08.2020

Актуальность программы «Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, не только отражающий настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее» (Н. К. Смирнов)

Минздравмедпромом и Госкомсанэпиднадзором России установлено, что в последние годы практически здоровыми можно признать не более 10% нынешних школьников, 50% имеют функциональные отклонения 35-40% хронические заболевания. Ко времени окончания школы у каждого четвертого выпускника наблюдается патология сердечно - сосудистой систем, опорно - двигательного аппарата, у каждого третьего близорукость и особое место в структуре детской патологии занимают заболевания нервной системы и психической сферы.

Интенсификация обучения, стрессогенные технологии проведения урока и оценивания знаний учащегося, учебные перегрузки школьников, заставляющие их часами просиживать над тетрадями и книгами, увлечение компьютерными играми, видеофильмами, недостаток возможностей для занятий физкультурой и спортом, неправильная организация питания в школах и домах - главные причины нездорового образа жизни, ухудшение всех сторон здоровья.

Увеличивается число курящих, злоупотребляющих алкоголем, употребляющих наркотики школьники младших и старших классов, снижается возраст приобщения к этим вредным привычкам.

В немалой степени неблагополучия здоровья школьников зависит от недостаточного уровня валеологической грамотности учащихся и их родителей. Большинство образовательных учреждений в своей практической работе не уделяют должного внимания вопросам здоровьесбережения, или проводят бессистемные мероприятия, не имеющие необходимого научного обоснования.

Примечательно, что здоровье человека лишь на 8-10% зависит от медицины, на 20% от наследственности, на 20% от внешней среды, а на 50% определяется образом жизни человека (Лисицин Ю.П.). Именно с раннего возраста надо приучать детей заботиться о своем здоровье. Но как выше было упомянуто, зачастую в семье вопрос укрепления, формирования и сохранения здоровья опускается, школьная система тоже не решает данного вопроса. В связи с выше указанным нельзя недооценивать период школьного обучения, именно в это время формируется модель поведения, которая в дальнейшем будет определять уровень, продолжительность жизни и состояние здоровья человека.

Теоретической основой дополнительной образовательной программы «Азбука здоровья» является концепция валеологического образования, разработка которой основана на «биологической закономерности прямой зависимости и уровня здоровья человека от фундаментального состояния систем организма человека» (В. И. Вондин Концептуальные основы валеологического образования), а также его психического состояния.

Программа отражает валеологический подход к учебно - воспитательному процессу в основе которого лежит «Идея приоритетности здоровья, т. е. грамотная забота о здоровье как обязательное условие образовательного процесса (Н.К. Смирнов «Здоровьесберегающие образовательные технологии и психологии здоровья»). Валеологическое обеспечение жизни -деятельности ребенка происходит на физиологическом и социальном уровнях по средствам механизмов сохранения, укрепления и формирования здоровья.

Отличительные особенности программы (при наличии) основной идеей программы является концепция личностно-ориентированного подхода к обучению, при этом акцент делается на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Настоящая программа опирается на исследования психологов: Э.И. Эльконина, А.В. Запорожца, А.Н. Леонтьева, которые показывают, что развитие ребенка происходит в присущей ему деятельности, при этом важное место занимает становление мотивационной сферы; на теорию Л.С. Выготского о зоне ближайшего развития ребенка, теорию спонтанного и реактивного обучения детей. Для успешного развития валеологически грамотной и здоровой личности педагогический процесс строится в соответствии с принципами:

- **принцип гуманистической направленности**, который предполагает признание активной роли самого ребенка в сохранении собственного здоровья, его право на выбор, вера в способность учащегося делать правильные выборы (ребенок - не пассивный объект воздействия, а активный субъект)

- **принцип природосообразности**, который предполагает, что воспитание обучающегося сообразно его психофизических и половозрастных особенностей;
 - **принцип позитивного подхода** - опора на сильные стороны в личности и поведении ребенка; позитивная ориентация работы (учить тому, что нужно делать для сохранения здоровья, а не бороться с недостатками);
 - **принцип культуросообразности**, который предполагает, что образование основывается на общечеловеческих ценностях, строится в соответствии с ценностями и нормами национальной культуры;
 - **принцип фасцинации**, который предполагает заинтересованное, а не механическое усвоение необходимых знаний и умений;
- принцип комплексности, системности и последовательности** предполагает использование целого комплекса различных методик и приемов при организации здоровьесберегающей среды и обязывает строить образовательный процесс таким образом, чтобы учебная деятельность связывалась со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение новыми знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено.

Новизна программы «Здоровячок» заключается в том, что она направлена на выявление талантливых и одарённых детей, создание условий для укрепления здоровья и развития общефизических качеств ребёнка.

Педагогическая целесообразность Установка на здоровье не появляется сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия. Это комплекс специально разработанных занятий, направленных на формирование культуры здоровья у учащихся, наличие которых способствовало бы сохранению личного здоровья и мотивационных оснований здорового образа жизни. Практическая значимость программы заключается в ее универсальности, возможности использования широким кругом педагогов.

Адресат программы программа адресована учащимся 7-8 лет.

Получение образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися. Количество обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается из расчета не более 3 обучающихся при получении образования с другими учащимися, с учетом особенностей психофизического развития категорий обучающихся согласно медицинским показаниям, для следующих нозологических групп:

- нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие)
- логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание)
- соматически ослабленные (часто болеющие дети).

Состав группы, особенности набора постоянный, одновозрастные группы.

Объем программы 72 часа.

Сроки освоения программы 1 год.

Режим занятий занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу.

Формы обучения очная. Программа может быть реализована в очно-заочной форме и дистанционно с помощью интернет-ресурсов .

Форма организации образовательной деятельности групповая (кружок).

Формы проведения занятий: комбинированные.

1.2 Цельзадачи программы

Цель программы формирование ценностно - ориентированных установок на здоровье и здоровый образ жизни, научить бережному отношению к себе и своему здоровью.

1. **Задачи программы:** Обучить элементарным формам оздоровления, сохранения и развития личного здоровья.
2. Дать первоначальные знания об органах человека, их функциях и безопасности жизни.
3. Формировать потребностно-мотивационные основы гигиенического поведения, физического и психического саморазвития.
4. Формировать умения и навыки ведения здорового образа жизни, сохранения и совершенствования личного здоровья.
5. Развивать двигательную культуру и психические процессы.
6. Воспитывать положительное отношение к ценности собственной жизни и жизни других людей, нравственно-волевые качества личности, направленные на заботу о своём здоровье, самореализацию.

Обучающие:

Формирование жизненно необходимых умений и навыков в соответствии с индивидуальными особенностями.

Получение элементарных знаний о своем организме, способах укрепления собственного здоровья.

Развивающие:

Всестороннее физическое развитие и совершенствование функций организма.

Повышение активности и общей работоспособности.

Воспитательные:

Воспитание потребностей в здоровом образе жизни.

Формирование интереса к систематическим занятиям физическими упражнениями.

1.3 Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		всего	теория	практика	
1.	Пути-дороги в мир здоровья.	26	10	16	Решение проблемных задач
1.1.	Страна Здоровья или будьте здоровы.	3	1	2	
1.2.	Дружи с водой.	2	1	1	
1.3.	Чтобы глаза видели, а уши	3	1	2	
1.4.	Береги свою кожу.	3	1	2	
1.5.	Красивая осанка.	4	2	2	
1.6.	Наши помощники – руки и	3	1	2	
1.7.	Крепкие зубы.	3	1	2	
1.8.	Приятного аппетита.	3	1	2	
1.9	Сон	2	1	1	

2.	Какой я внутри или путешествие по маршруту своего организма.	29	13	16	Карта индивидуальных достижений
2.1.	Где живёт моя сила и из чего мы сделаны.	5	2	3	
2.2.	Кто всему голова.	3	1	2	
2.3.	Моё сердечко.	4	2	2	
2.4.	Живая вода нашего организма.	2	1	1	
2.5.	Путешествие по цеху	5	2	3	
2.6.	Пограничная застава нашего организма.	2	1	1	
2.7.	Почки внутри нас.	2	1	1	
2.8.	Зачем мы дышим.	6	3	3	
3.	Расти здоровым.	17	9	8	Урок-соревнование
3.1	Я расту.	4	2	2	
3.2	Моё настроение и чувства	4	2	2	
3.3	Мои привычки и поступки	4	2	2	
3.4	Моё здоровье – моя программа	5	3	2	
	Итого	72	32	40	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Пути дороги в мир здоровья

Тема 1.1. Будьте здоровы

Теория. Определение понятий: «здоровье - нездоровье»; «здоровый образ жизни»; «режим», «гигиена». Правила личной гигиены. Гигиена помещения. Причины наших болезней. Первая помощь при отравлении лекарствами. Народные рецепты оздоровления. Обобщение и закрепление знаний о правилах личной гигиены.

Практика.

Игра «Давайте познакомимся» Пантомима «Больной и Здоровый». Разгадывание кроссвордов. Игра «Светофор здоровья» Составь свой режим дня. Игра «Волшебный цветок» Релаксационная пауза. Школа «Айболита» (практическое занятие оказания первой помощи при отравлении лекарствами). Чтение стихотворения Маяковского «Что такое хорошо, что такое плохо». Упражнения корригирующей гимнастики. «Возвращение детства». Релаксационная пауза.

Тема 1.2. Дружи с водой

Теория. Значение воды для человека. Закаливание - как один из главных способов простудных предупреждения заболеваний и укрепления здоровья. Основные виды закаливания: обливание, воздушные ванны, босохождение. Правила закаливания. Безопасное поведение на воде.

Практика.

Просмотр наглядного материала, беседа. Игра «Я доктор 21 века (Закаливание). Игра «Хорошо - плохо». Игра «Пойми меня». Релаксационная пауза. Комплекс упражнений на ориентировку в пространстве и развитие внимания. Упражнения корригирующей гимнастики, способствующие повышению устойчивости организма к простудным заболеваниям.

Тема 1.3. Чтобы глаза видели, а уши слышали

Теория. Самое хорошее зрение. Как устроен глаз. Гигиена зрения и глаз. Помощь при попадании инородного тела в глаз, травма глаза. Хороший слух. Строение уха человека. Как беречь уши. Помощь при попадании инородного тела в ухо.

Практика.

Работа с наглядным материалом. Упражнения для профилактики зрительного утомления и близорукости. Упражнения на развитие внимания («что изменилось»). Фантазирование

(Работа в «Дневнике - здоровячке»). Игра «Светофор здоровья». Работа с наглядным материалом. Массаж ушных раковин. («Чебурашка»). Упражнения на развитие слуховой модальности. Фантазирование (дорисуй животного). Игра «Телеграф». Конкурс (Закрепление гигиенических навыков).

Тема 1.4. Береги свою кожу

Теория. Значение и функции кожи. Гигиена кожи. Краткое строение кожи. «Биологически активные точки». Умение выполнять точечный массаж. Помощь при обморожении и травмах: порезы и ушибы. Как избежать травмы.

Практика.

Игры на развитие тактильной чувствительности «Угадай». Рассмотрение анатомического атласа. Точечный массаж. Массаж ушных раковин и ногтевых пластин. Просмотр иллюстраций, на которых дети ведут себя неправильно, поэтому кожа повреждена. Игра «Светофор здоровья». Школа доктора Айболита.

Тема 1.5. Наши помощники - руки и ноги

Теория. Правила гигиены рук и ног. Правила безопасного поведения, чтобы руки и ноги были целы. «Плоскостопие», ее предупреждение и профилактика. Первая помощь при травмах: растяжение связок, вывихи и переломы костей. Помощь при обморожении и ожоге.

Практика.

Рассмотрение иллюстраций с изображением правил гигиены рук и ног. Упражнения для предупреждения плоскостопия. Упражнения корригирующей гимнастики. Школа доктора Айболита.

Тема 1.6. Красивая осанка

Теория. Понятие «осанка», «правильная осанка». Причины нарушения осанки.

Практика.

Пантомима «Какая осанка?» «Проверь свою осанку». Рассмотрение иллюстраций. Упражнения корригирующей гимнастики для осанки. Релаксационная пауза «звуки леса». Работа в «дневнике - здоровячке».

Тема 1.7. Приятного аппетита

Теория. Значение питания для организма. Гигиена питания: режим, правила поведения во время еды. Полезные продукты: овощи, фрукты, ягоды. Состав продуктов: белки, жиры, углеводы, витамины, минеральные вещества и их значение для организма. Правильное питание, умение составить свое меню. Помощь при пищевых отравлениях и как его избежать.

Практика.

Рассмотрение иллюстраций. Рисуем: «Красивая ложка, тарелка». Игра «Мое любимое блюдо». Игра «Светофор здоровья». Разгадывание кроссвордов. Рассмотрение таблиц «Фрукты», «Овощи», «Ягоды». Разгадывание загадок. Рассмотрение таблицы. «Состав продуктов»

Составляем меню (накрой на стол). Школа доктора Айболита. Релаксационная пауза «Звуки моря». Конкурс «Лучший знаток».

Тема 1.8. Крепкие зубы

Теория. Понятие «Молочные» и «Постоянные» зубы. Краткое строение зубов. Гигиена полости рта.

Практика.

Рассмотрение анатомического атласа «Строение зубов». Рассмотрение иллюстраций, «Что вредно, что полезно зубам». Учимся чистить зубы. Релаксационная пауза. Корригирующие упражнения.

1.9 Тема: Сон

Теория. Значение сна. Гигиена сна.

Практика.

Игра «Светофор здоровья». Релаксационная пауза.

Раздел 2. Какой я внутри или путешествие по маршруту своего организма

Тема 2.1. Где живет моя сила и чего мы сделаны

Теория. Понятие «кости», «скелет», значение скелета. «Мышцы» их значение. Как осуществляется «движение». Необходимость делать зарядку. Понятие «опорно - двигательный аппарат», его составляющие. Структура человеческого тела: «клетка», «ткани». Виды клеток: нервная, жировая, кожная и т.п. Переломы вывихи костей (закрепление)

Практика.

Рассмотрение анатомического атласа: «Скелет», «Опорно - двигательный аппарат». Разгадывание кроссвордов. Игра «Сделай как я». Комплекс утренней гимнастики. Заполнение таблицы «Мой любимый спорт». Рассмотрение анатомического атласа. Игра «Угадай кто я». Фантазирование в «Дневнике - здоровячке». Релаксационная пауза. Школа доктора Айболита. Упражнения корригирующей гимнастики для опорно-двигательного аппарата.

Тема 2.2. Кто всему голова

Теория.

Функции мозга. Понятие «серое» и «белое» вещество. Значение памяти в жизни человека. Как ее развивать. Обморок, первая помощь. Тепловой удар, первая помощь.

Практика.

Рассмотрение анатомического атласа «Мозг». Игры и упражнения для развития внимания и памяти. Рассмотрение иллюстраций. Школа Айболита. Антистрессовая пластическая гимнастика. Гимнастика для мозга.

Тема 2.3. Мое сердечко

Теория. Строение и функции сердца. Возрастные изменения сердца. Понятие «пульс», его измерение. Зависимость здоровья сердца от занятий спортом. Понятие «доброе сердце»

Практика.

Рассмотрение анатомического атласа «Сердце». Работа в «Дневнике - здоровячке». Измеряем пульс. Упражнения корригирующей гимнастики. Игра «Угадай спорт». Разгадывание кроссвордов. Релаксационная пауза. Массаж ценных раковин.

Тема 2.4. Живая вода нашего организма

Теория. Понятие «венозная», «артериальная» кровь, ее значение. Кратко рассказать о Большом и Малом кругах кровообращения. «Здоровье» крови зависит от правильного питания и отдыха.

Практика.

Рассмотрение анатомического атласа. Работа в «Дневнике - здоровячке». Эстафета «Кровяные пароходики». Игра «Ручеек». Релаксационная пауза. Разгадывание кроссвордов. Антистрессовая пластическая гимнастика. Корригирующая гимнастика для улучшения кровообращения.

Тема 2.5. Путешествие по цеху пищеварения

Теория. Функции языка и глотки. Желудок - расположение, размеры, функции. Как сохранить желудок здоровым. Толстая и тонкая кишка, расположение и функции. Кишечные расстройства, помощь. Понятие «Пищеварительная система», ее составляющие: «Двенадцатиперстная кишка», «Аппендикс», их расположение и функции.

Практика.

Рассмотрение анатомического атласа. «Внутренние органы». «Пищеварительная система». Работа в «Дневнике - здоровячке». Отгадывание кроссвордов. Школа доктора Айболита. Игра «Светофор здоровья». Игра «Путешествие морковки». Конкурс «Правильное питание» Релаксационная пауза. Массаж ногтевых пластин. Корригирующая гимнастика.

Тема 2.6. Пограничная застава нашего организма

Теория. Значение и функции печени. Как сохранить печень здоровой. Желчный пузырь - его значение.

Практика.

Рассмотрение анатомического атласа. Нарисуй печень. Игра «Светофор здоровья». Игры «Угадай меня», «Буратино». Релаксационная пауза.

Тема 2.7. Почки внутри нас

Теория. Функции почек и мочевого пузыря. Как сохранить их здоровыми. Питьевой режим – как правильно пить и когда.

Практика.

Рассмотрение анатомического атласа. Игра «Светофор здоровья». Работа в «Дневнике - здоровячке». Разгадывание кроссвордов. Релаксационная пауза. Школа доктора Айболита.

Тема 2.8. Зачем мы дышим

Теория. Понятие «Чистый воздух», «Кислород». Функции носа, легких. Понятие «правильное дыхание». «Дыхательная система» ее составляющие.

Практика.

Рисуем лес, мои любимые цветы. Игра «Светофор здоровья». Разгадывание кроссворда. Работа в «Дневнике - здоровячке». Упражнение на дыхание. Рассмотрение анатомического атласа. Конкурс «Лучший знаток своего организма». Дыхательная и звуковая гимнастика. Релаксационная пауза.

Раздел 3. Расти здоровым

Тема 3.1. Я расту

Теория. Отличие ребенка от пожилого. Отметить индивидуальные изменения (рост, вес). Причины старения организма. Понятие «Гениальность». Необходимость развивать свои способности.

Практика.

Игра - пантомима «Кто я». Измеряем рост. Рассмотрение анатомического атласа. Разгадывание загадок. Игра «Узнай по голосу» Работа в «Дневнике - здоровячке». Релаксационная пауза. Тренинг «Что я делаю лучше».

Тема 3.2. Мое настроение и чувства

Теория. Понятие «Настроение», «Чувства», «Психика», «Стресс». Пути - способы изменения стресса. Необходимость контролировать чувства.

Практика.

Игра - пантомима «Кто я». Измеряем рост. Рассмотрение анатомического атласа. Разгадывание загадок. Игра «Узнай по голосу» Работа в «Дневнике - здоровячке». Релаксационная пауза. Тренинг «Что я делаю лучше».

Тема 3.3. Мои привычки и поступки

Теория. Понятие «Привычка», «Вредные привычки». Губительное действие на здоровье курения и «токсикомании», «разумный поступок». Механизм выработки привычки.

Практика.

Игра «Мои привычки». Работа в «Дневнике - здоровячке». Рассмотрение иллюстраций. Тренинг «Умей сказать нет». Разгадывание кроссвордов. Игра «Выработка привычки». Релаксационная пауза. Игра «Светофор здоровья». Конкурс «Я здоровье берегу».

Тема 3.4. Мое здоровье - моя программа

Теория. Индивидуальная программа развития, мое здоровье - в моих руках.

Практика.

Тест. Праздник здоровья.

1.4. Планируемые результаты

Личностные:

осознание здорового образа жизни, необходимость спортивных занятий;

навыки безопасного образа жизни;

освоение основных социальных норм, ведение здорового образа жизни, поддержание физического и психического здоровья.

Коммуникативные:

умение работать в группе: слушать и слышать других, считаться с чужим мнением и аргументировано отстаивать свое, организовывать совместную работу на основе взаимопомощи и уважения;

умение решать конфликтные ситуации;

умение обмениваться информацией по темам.

Познавательные:

умения и навыки планирования учебной деятельности: ставить цель, определять задачи для ее достижения, выбирать оптимальные пути решения этих задач;

умения и навыки организации учебной деятельности: организация рабочего места, режима работы;

умения и навыки мыслительной деятельности: выделение главного, обобщение, построение ответа, речи, формулирование выводов.

умения и навыки оценки и осмысливания результатов своих действий: организация само- и взаимоконтроля, рефлексивный анализ.

Регулятивные:

устойчивая мотивация к занятиям спортом и здоровому образу жизни.

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» 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.

РАЗДЕЛ 2.
«КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»

2.1 Календарный учебный график

Календарный учебный график

№	Дата	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
1		Страна Здоровья или будьте здоровы.	1	занятие-игра
2		Страна Здоровья или будьте здоровы.	1	практическое занятие
3		Страна Здоровья или будьте здоровы.	1	занятие-игра
4		Дружи с водой.	1	практическое занятие
5		Дружи с водой.	1	занятие-игра
6		Чтобы глаза видели, а уши слышали.	1	практическое занятие
7		Чтобы глаза видели, а уши слышали.	1	занятие-игра
8		Чтобы глаза видели, а уши слышали.	1	практическое занятие
9		Береги свою кожу.	1	занятие-игра
10		Береги свою кожу.	1	практическое занятие
11		Береги свою кожу.	1	занятие-игра
12		Красивая осанка.	1	практическое занятие
13		Красивая осанка.	1	занятие-игра
14		Красивая осанка.	1	практическое занятие
15		Красивая осанка.	1	занятие-игра
16		Наши помощники – руки и ноги.	1	практическое занятие
17		Наши помощники – руки и ноги.	1	занятие-игра
18		Наши помощники – руки и ноги.	1	практическое занятие
19		Крепкие зубы.	1	занятие-игра
20		Крепкие зубы.	1	практическое занятие
21		Крепкие зубы.	1	занятие-игра
22		Приятного аппетита.	1	практическое занятие
23		Приятного аппетита.	1	занятие-игра
24		Приятного аппетита.	1	практическое занятие
25		Сон	1	занятие-игра
26		Сон	1	практическое занятие
27		Где живёт моя сила и из чего мы сделаны.	1	занятие-игра
28		Где живёт моя сила и из чего мы сделаны.	1	практическое занятие
29		Где живёт моя сила и из чего мы сделаны.	1	занятие-игра
30		Где живёт моя сила и из чего мы сделаны.	1	практическое занятие
31		Где живёт моя сила и из чего мы сделаны.	1	занятие-игра

32		Кто всему голова.	1	практическое занятие
33		Кто всему голова.	1	занятие-игра
34		Кто всему голова.	1	практическое занятие
35		Моё сердечко.	1	занятие-игра
36		Моё сердечко.	1	практическое занятие
37		Моё сердечко.	1	занятие-игра
38		Моё сердечко.	1	практическое занятие
39		Живая вода нашего организма.	1	занятие-игра
40		Живая вода нашего организма.	1	практическое занятие
41		Путешествие по цеху пищеварения.	1	занятие-игра
42		Путешествие по цеху пищеварения.	1	практическое занятие
43		Путешествие по цеху пищеварения.	1	занятие-игра
44		Путешествие по цеху пищеварения.	1	практическое занятие
45		Путешествие по цеху пищеварения.	1	занятие-игра
46		Пограничная застава нашего организма.	1	практическое занятие
47		Пограничная застава нашего организма.	1	занятие-игра
48		Почки внутри нас.	1	практическое занятие
49		Почки внутри нас.	1	занятие-игра
50		Зачем мы дышим.	1	практическое занятие
51		Зачем мы дышим.	1	занятие-игра
52		Зачем мы дышим.	1	практическое занятие
53		Зачем мы дышим.	1	занятие-игра
54		Зачем мы дышим.	1	практическое занятие
55		Зачем мы дышим.	1	занятие-игра
56		Я расту.	1	практическое занятие
57		Я расту.	1	занятие-игра
58		Я расту.	1	практическое занятие
59		Я расту.	1	занятие-игра
60		Мое настроение и чувства	1	практическое занятие
61		Мое настроение и чувства	1	занятие-игра
62		Мое настроение и чувства	1	практическое занятие
63		Мое настроение и чувства	1	занятие-игра
64		Мои привычки и поступки	1	практическое занятие
65		Мои привычки и поступки	1	занятие-игра
66		Мои привычки и поступки	1	практическое занятие
67		Мои привычки и поступки	1	занятие-игра
68		Мое здоровье - моя программа	1	практическое занятие
69		Мое здоровье - моя программа	1	занятие-игра
70		Мое здоровье - моя программа	1	практическое занятие
71		Мое здоровье - моя программа	1	занятие-игра
72		Мое здоровье - моя программа	1	занятие-игра

2.2 Условия реализации программы

материально-техническое обеспечение:

- тёплый кабинет;
- коврики для проведения релаксации;
- технические средства: магнитофон (музыкальный центр и т. п.), музыка для релаксации: «Музыка для релаксации», «Звуки моря», «Дельфины», «Звуки космоса»;
- наличие наглядных пособий: фигурки сказочных героев - гномик, Мойдодыр, Незнайка, лиса, колобок; анатомические плакаты, тематические иллюстрации;

информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет источники

<https://www.youtube.com/watch?v=w5IHStqJ5RQ>

https://www.google.com/search?sca_esv=72159c55dfabcfff&sca_upv=1&rlz=1C1GCEA_enRU1068RU1072&q=%D0%B7%D0%B4%D0%BE%D1%80%D0%BE%D0%B2%D1%8F%D1%87%D0%BE%D0%BA+1+%D0%BA%D0%BB%D0%B0%D1%81%D1%81&tbm=vid&source=Inms&prmd=sivnmbt&sa=X&ved=2ahUKEwjJqbOck8SGAxXIGBAIHaAxIRAQ0pQJegQIDBAB&biw=1582&bih=731&dpr=1#fpstate=ive&vld=cid:ee9fcb8f,vid:WyohrC_oOnw,st:0 ;

кадровое обеспечение – программу реализуют учителя начальных классов Фрольцова Е.Н., Трутнева Т., Козубенко Е., Рыжова Л., Бекчян Ш., Сеничкина В..

2.3 Формы аттестации (контроля)

<i>Время проведения</i>	<i>Цель проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
Входной контроль		
В начале учебного года	Определение уровня развития учащихся, их способностей	Беседа
Текущий контроль		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, опрос
Итоговый контроль		

В конце учебного года или курса	Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	Праздник Здоровья
---------------------------------	--	-------------------

Данная программа не предусматривает выдачу документа об обучении».

2.4 Оценочные материалы

Для подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы по годам обучения используются следующие формы:

- опрос (1-2 раза в неделю),
- тестирование (2 раза в год),
- конкурсы (2 раза в год),
- праздник Здоровья (в конце каждого этапа обучения)

Оценкой результативности программы также является активность учащихся на занятиях, интерес к ним, результаты игровой деятельности, а главное их состояние здоровья.

Также совместно с приглашенным психологом проводится психолого-педагогическая диагностика, позволяющая определить уровень: воспитанности учащихся, тревожности (Сирса), которая является важным показателем психологического здоровья.

По результатам диагностики психолог даёт рекомендации педагогу и родителям по изменению ситуации в формировании и развитии личности учащегося.

Тест-анкета «Куда ты идёшь», позволяющая определить уровень сформированности умений вести здоровый образ жизни.

2.5 Методические материалы

Методические особенности организации образовательного процесса:

Раздел 1. Пути - дороги в страну Здоровья

Тема «Будьте здоровы» - обращается внимание на такие понятия как «здоровье-нездоровье», «факторы, влияющие на здоровье человека», «здоровый образ жизни», «режим», «личная гигиена». Правила личной гигиены и режим дня - неотъемлемая часть здорового образа жизни. Причины наших болезней, их профилактика, отравление лекарствами.

Тема «Друзья с водой» - закаливание, как одно из средств укрепления и сохранения здоровья, правила и способы закаливания водой (обливание и обтирание). Безопасное поведение на воде.

Тема «Чтобы глаза видели, а уши-слышали» - раскрывается значение этих органов для человека, гигиена зрения и слуха. Кратко рассказывается о строении. Упражнения для развития слуховой модальности, для коррекции зрения и снятия напряжения с глаз, первая помощь при попадании инородного тела в глаз, ухо.

Тема «Береги свою кожу» - раскрывается значение кожи, правила ухода за ней, кратко о строении, знакомятся с элементарными умениями проведения точечного самомассажа, оказания помощи при обморожении, ожогах, травмах (порезы, ушибы).

Тема «Наши помощники - руки и ноги» - гигиена рук и ног, плоскостопие, система упражнений для предупреждения и коррекции плоскостопия, первая помощь при травмах (растяжение связок, вывих костей, переломы). Упражнения корригирующей гимнастики.

Тема «Красивая осанка» - признаки, характеризующие правильную осанку, причины нарушения, упражнения для профилактики нарушения осанки, её коррекции.

Тема «Приятного аппетита» - значение, режим и гигиена питания. Полезные продукты и их состав (витамины, белки, жиры, углеводы). Составляем своё меню. Пищевые отравления.

Тема «Крепкие зубы» - молочные и постоянные зубы, их строение. Правила гигиены и ухода за зубами.

Тема «Сон» - значение и гигиена сна.

Раздел 2. Какой я внутри или путешествие по маршруту своего организма

Тема «Где живёт моя сила и из чего мы сделаны» - структурная основа тела человека (скелет, мышцы, клетка, ткани, опорно-двигательный аппарат). Комплексы упражнений для укрепления и развития опорно-двигательного аппарата (упражнения корригирующей гимнастики). Организм человека - сложная структурно-функциональная саморегулирующая система. Учащиеся кратко знакомятся с внутренним строением организма, с функциями органов.

Тема «Кто всему голова» - дать понятие о функциях мозга, о «сером» и «белом» веществе. Раскрыть роль памяти в жизни человека и необходимость её развития. Помощь при обмороке и тепловом ударе. Игры и упражнения, развивающие память, внимание, помогающие снять перенапряжение, освободиться от стрессов (упражнения на координацию, антистрессовая пластическая гимнастика).

Тема «Моё сердечко» - краткая информация о строении сердца человека, возрастные изменения в сердце, понятие «пульс», его измерение, объяснить необходимость занятия спортом, зарядкой для здоровья сердца.

Тема «Живая вода нашего организма» - дать понятия о «венозной» и «артериальной» крови, представление о большом и малом кругах кровообращения, раскрыть функцию крови и зависимость её состава от правильного питания, и отдыха.

Тема «Путешествие по цеху пищеварения» - функции языка, глотки. Желудок-форма, местонахождение и его работа, правила, помогающие сохранить желудок здоровым. Толстая и тонкая кишка - их функции в организме человека. Помощь при кишечных расстройствах. «Пищеварительная система» и органы, входящие в эту систему. Понятия «двенадцатиперстная кишка», «аппендикс», их расположение.

Тема «Пограничная застава нашего организма» - значение и функции печени, правила, помогающие сохранить печень здоровой. Желчный пузырь - его расположение.

Тема «Почки внутри нас» - раскрыть функцию почек, расположение. Мочевой пузырь - его расположение. Правила, помогающие сохранить почки здоровыми. Питьевой режим.

Тема «Зачем мы дышим» - подчеркнуть, что для здоровья важен чистый воздух (богатый кислородом) и в этом нам помогают растения. Познакомить с функциями носа и лёгких; с понятием «правильное дыхание», и его оздоровительным эффектом; с понятием «дыхательная система» и её составляющие; с дыхательной и звуковой гимнастикой, помогающие перейти на правильное дыхание и оздоровить организм.

Раздел 3. Расту здоровым.

Человек - индивидуальность, которая определяется природой и социальной средой. Необходимо жить в гармонии с собой и окружающим миром, уметь управлять своим внутренним миром.

Тема «Я расту» - показать, что всё живое изменяется, меняемся и мы (растём), отличие ребёнка от взрослого, отметить индивидуальные изменения. Причины старения организма. Доказать, что здоровье зависит от самого человека. Понятие «гениальность», объяснить необходимость развивать свои способности.

Тема «Моё настроение и чувства» - понятие «настроение», его влияние на здоровье и как можно улучшить настроение. Понятие «стресс», пути его преодоления. Чувства и необходимость их контролировать.

Тема «Мои привычки и поступки» - дать понятие о привычках, вредных для здоровья, механизм выработки привычки, показать губительное действие курения и токсических, пахучих веществ. Понятие «разумный поступок», влияние поступков на здоровье, объяснить необходимость отвечать за свои поступки.

Тема «Моё здоровье - моя программа» - составить индивидуальную «программу здоровья». Проведение: тестов для определения доступности занятий и их усвоения, интереса к ним; праздника здоровья для определения практической значимости занятий.

<i>методические особенности организации образовательного процесса</i>	Указаны выше
<i>методы обучения и воспитания</i>	<i>Обучения</i> (словесный, наглядный, практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный; игровой, проектный, эвристический). <i>Воспитания</i> (убеждения, поощрения, стимулирования, мотивация, создание ситуаций успеха).
<i>педагогические технологии</i>	Технология группового обучения, коллективного взаимообучения, дифференцированного обучения, разноуровневого обучения, развивающего обучения, проблемного обучения, личностно—ориентированного обучения, игровой деятельности, технология КТД, здоровьесберегающая технология, игровая технология и др.
<i>дидактические материалы</i>	наглядные, демонстративные пособия; подборки материалов, игр, заданий.
<i>методические разработки</i>	Подборки разноуровневых заданий, сценарии, разработки Циклов занятий по темам, разделами.

Индивидуальный учебный план. В случае если в период обучения по программе обучающемуся исполняется 18 лет, он имеет право на ускоренное обучение по индивидуальному плану.

Список литературы

1. Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина Школа докторов природы или 135 уроков здоровья -М.: «ВАШ», 2005.
2. Н.Г. Коновалова, Н.П. Масленникова, С.В. Панасенко Оздоровительная активность в воспитательно-образовательном процессе - Н.: МОУ ДПО ИПК, 2005.
3. Н.К. Смирнов Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы - М.: АРКТИ, 2003.
4. А.В.Попков Антистрессовая пластическая гимнастика-М., 1989.
5. Э.И.Гоникман Как вытащить себя из стресса - Минск, 1992.
6. Здоровье на кончиках пальцев - СПб.: ТОО Лейла, 1994.
7. Н.Г. Коновалова Традиционные оздоровительные гимнастики и самомассаж в детском саду - Новокузнецк: ИПК, 2000.
8. Н.Г. Коновалова Профилактика нарушения осанки в детском саду -Новокузнецк, 2000.
9. Н.Г. Коновалова Сохраним стопы здоровыми - Новокузнецк, изд-во ИПК., 2000.
10. Г.Ю. Кудрявцева, О.В. Кузнецова Гимнастика для мозга - Новокузнецк: изд-во ГИДУВ. 2002.
11. В.П. Соломина, Ю.Л. Варламова Валеология - СПб., 1995.
12. Г.К. Зайцев Уроки Айболита - СПб., 1997.
13. Г.К. Зайцев Уроки Мойдодыра - СПб., 1996.
14. А.К. Лаптев Тайны пирамиды здоровья - СПб., 1998.
15. Л.И. Латохина Творим здоровье души и тела - СПб., 1997.
16. А.Г. Макеева, И.В. Лысенко Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников./Под ред. М.М. Безруких - СПб., 1999.
17. Г.М. Королёв Ослепительная улыбка на всю жизнь - М., 1996.
18. Л.Г. Татарникова, Н.Б. Захаревич, Т.Н. Калинина Валеология. Основы Безопасности ребёнка - СПб., 1997.
19. Г.К. Зайцев Твои первые уроки здоровья - СПб., 1995.
20. Г.К. Зайцев, А.Г. Зайцева Твоё здоровье: укрепление организма - СПб., 1998.
21. В.М. Мельничук Я и моё здоровье - Новосибирск: изд-во НУ., 2000.
22. Г. Юдин Главное чудо света - М., 1994.
23. Э.М. Черепанова Воспитание без слёз - М.,1994. 24. Р.Ротенберг Расту здоровым. Детская энциклопедия здоровья. М.: Физкультура и спорт, 1993.