

Приложение № 5
к основной образовательной программе
начального общего образования

РАССМОТРЕНО и РЕКОМЕНДОВАНО
к утверждению на заседании
педагогического совета
от «30» августа 2023г
протокол №12

УТВЕРЖДАЮ
Директор МАОУ «СОШ с УИОП № 3»
«СОШ с УИОП
№ 3» О.М.Горохова
Приказ № 270 от 30.08.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности

«Здоровейка»
для учащихся 3 «Б» класса

Составитель: Пономарёва Е.В.
учитель начальных классов

г. Березники
2023 г.

Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения Программы НОО с учётом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Рабочая программа данного учебного курса внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказа Минпросвещения от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования»;
- СанПиН 1.2.3685-21
- основной образовательной программой начального общего образования

Данная программа предназначена для реализации в одном отдельном взятом классе. Количество часов для обучающихся 3 классов - 2 часа в неделю; в год - 68 часов.

Здоровье – важнейшая характеристика развития ребенка на протяжении школьного детства. Создание условий для формирования здорового образа жизни школьника – одна из задач образовательного учреждения. Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей.

В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. 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. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни: через беседы, конкурсы, игры, эстафеты и плавание.

Регулярные занятия плаванием- лучшая тренировка дыхательной системы. Плавание улучшает вентиляцию лёгких, закрепляет навык глубоко и ритмичного дыхания. Преодоление сопротивления воды стимулирует развитие дыхательных мышц, подвижность грудной клетки, увеличивает жизненную ёмкость лёгких.

Программа включает в себя и вопросы физического здоровья, и духовного. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. Программа «Здоровейка» направлена на профилактику и коррекцию нарушений здоровья, и общее оздоровление организма, обеспечивает обучение младших школьников правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях,

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

Цели обучения

Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья, учащихся класса.

Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

1. Укрепление здоровья, содействие гармоническому физическому развитию и всесторонней физической подготовленности;
2. Развитие жизненно важных двигательных умений и навыков, формирование опыта двигательной деятельности;
3. Овладение общеразвивающими и корригирующими физическими упражнениями, умениями их использовать в режиме учебного дня, активного отдыха и досуга;
4. Воспитание познавательной активности и интереса к занятиям физическими упражнениями, культуры общения и взаимодействия в учебной и игровой деятельности.
5. Профилактика вредных привычек.

Предполагаемый результат:

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

Формирование универсальных учебных действий

Личностные

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;

- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «По тропе здоровья»;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

Метапредметные

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;

Регулятивные

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

Коммуникативные

В процессе обучения дети учатся:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- ставить вопросы;
- 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.

Содержание программы

В ходе реализации данной программы учащиеся узнают: Что такое здоровье ? Как его улучшить и сберечь. Вредные привычки, что мы о них знаем. Влияние никотина, алкоголя и наркотиков на здоровье человека. Режим дня. Составление режима дня. Эмоции и настроение человека .От чего они зависят. Беседа о настроении человека. От настроения человека зависит, как он будет, учиться трудиться общаться с окружающими.

Правильно питание - залог здоровья. Зачем человек ест? Питание – необходимое условие для жизни человека. Как и чем мы питаемся. Поговорим о пище. Из чего состоит пища. Какая пища полезней? Свежие – несвежие продукты. Игры «Самые полезные продукты», Моя любимая еда. Практическое задание «Составить меню на день. Витамины – наши лучшие друзья! Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».

Почему мы бодем? Что на это влияет? Беседа с педиатром «О профилактике гриппа и простудных заболеваний». Признаки простудных заболеваний: высокая температура, озноб, больное горло, головная боль, насморк, потеря аппетита, тошнота и рвота, раздражительность. Прививки их значение. Причины ОРЗ. Нужные и ненужные тебе лекарства. Домашняя аптечка. Беседа о том, что должно находиться в аптечке для оказания первой медицинской помощи.

Беседа о правилах безопасного поведения у водоемов весной, со способами и средствами спасения утопающих. Безопасность на воде. Беседа: не купайся один (в бассейне, реке, озере, море).Разучивание подвижных игр. Разыгрывание ситуаций «Умей сказать нет».

Тематическое планирование

3 класс

№	дата	Тема занятий	Форма проведения	Часы	ЦОР/ЭОР
1	05.09	Подвижные игры на свежем воздухе.	Игровой час.	2	
2	12.09	«Если хочешь быть здоров...» Какая наука заботится о твоём здоровье? Что такое здоровье, и какие факторы на него влияют?	Групповое обсуждение	2	п http://school-collection.edu.ru/
3	19.09	Инструктаж по технике безопасности и правилах поведения в бассейне, раздевалках, душевых. Готовность к занятиям по плаванию. Обучение движению ног "кровать" (сидя: на бортике, в воде, с опорой).	Беседа. Игры в воде: "Салки с мячом", "Кто дольше".	2	
4	26.09	Поговорим о домашней аптечке. Что нужно знать о лекарствах?	Игровое занятие.	2	презентация
5	03.10	Настроение. Эмоции.	Беседа «Вопрос-ответ» Практическое занятие	2	
6	10.10	«Что такое аптека? Как устроена аптека?»	Экскурсия	2	
7	17.10	«Твой режим дня»	Беседа. Составление режима дня.	2	Инфоурок

8	24.10	Обучение скольжению с движением ног (с плавательной доской: на груди, руки вперед; на спине, руки за головой). Закрепление движения ног "кроль", "брасс".	Практическое занятие. Игра "Кто красивее".	2	
9	07.11	Полезные и вредные привычки. Опасность вредных привычек.	Групповое обсуждение.	2	презентация
10	14.11	« Учись быть здоровым»	Конкурс рисунков	2	
11	21.11	Закрепление скольжения с движением ног "кроль" в плавании на груди и на спине, с движением ног "брасс".	Игра "Кто быстрее". Практическое занятие.	2	
12	28.11	Что такое инфекционные болезни и как они передаются?	Беседа.	2	
13	05.12	Водные эстафеты.	Игра- соревнование.	2	
14	12.12	«Пословицы и загадки о здоровье»	Конкурс	2	
15	19.12	«В гостях у доктора Айболита»	Игровое занятие	2	презентация
16	26.12	Контроль движения ног "кроль" в плавании на груди и спине, и ног "брасс" в плавании на груди.	Практическое занятие	2	
17	09.01	«Моё любимое блюдо»	Конкурс рецептов.	2	
18	16.01	«Путешествие в страну здоровья»	Игра- соревнование.	2	
19	23.01	Обучение движению рук "кроль" (на бортике, в ходьбе по бассейну). Закрепление плавания с помощью ног "кроль"	Игра "Белые медведи". Практическое занятие.	2	
20	30.01	Подвижные(зимние) игры на свежем воздухе.	Игровой час.	2	
21	06.02	«Почему мы болеем»	Мини- сочинение	2	
22	13.02	Какие врачи нас лечат? Прививки от болезней.	Групповое обсуждение	2	презентация
23	20.02	Контроль движения рук "кроль" в плавании на груди.	Игра "Водное поло".	2	
24	27.02	Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули?	Обсуждение видеоматериалов.	2	презентация
25	05.03	Злой волшебник – табак.	Конкурс рисунков «О вреде курения»	2	Инфоурок
26	12.03	Злой волшебник – алкоголь. Алкоголь – ошибка.	Групповое обсуждение	2	п http://school-collection.edu.ru/
27	19.03	Обучение согласованию движения рук "кроль" с дыханием (на берегу, в ходьбе по дну, в плавании с плавательной доской).	Игра "Белые медведи". Практическое занятие.	2	
28	09.04	Совершенствование	Эстафета.	2	

		согласования движения рук "кроль" с дыханием (до 80м).			
29	16.04	Злой волшебник – наркотик. Наркотик – сделай выбор.	Беседа	2	презентация
30	23.04	Безопасное поведение «Я умею выбирать»	Тренинг	2	
31	30.04	Совершенствование согласования рук "брасс" и дыхания с плавательной доской.	Игра "Увернись от мяча".	2	
32	07.05	Витамины. «Витамины в нашей жизни»	Викторина. Конкурс рисунков.	2	презентация
33	14.05	Питание – необходимое условие для жизни человека. Что ты должен знать о здоровом питании?	Беседа. Конкурс сказок «Принцесса сладкоежка»	2	п http://school-collection.edu.ru/
34	21.05	«Я здоровье берегу – сам себе я помогу»	Праздник	2	

Безруких М.М. Разговор о правильном питании. Методическое пособие для учителя. - Москва, Олма - Пресс, 2004г.

Гречаная Т.Б. Полезные привычки. Методическое пособие для учителя. – Москва, Полимед, 2000.

Ковалько В.И «Здоровьесберегающие технологии». М. «Вако»,2004 г.

Обухова Л.А. 135 уроков здоровья. Пособие для учителя. – Москва, Вако, 2004