

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа имени  
Героя Советского Союза И.М.Пенькова с. Марьевка муниципального района  
Пестравский Самарской области

**Проверено**

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ / Мешалкина И.С.

«30» августа 2023 г.

**Утверждаю**

Директор ГБОУ СОШ с.Марьевка

\_\_\_\_\_ / Внуков В.В.

Приказ № 79/1

от «30» августа 2023 г.

**Рабочая программа**  
**внеурочной деятельности**

Предмет (курс) «Здоровячок»

Классы: 2, 3

Количество часов по учебному плану: 2 класс – 1 час в неделю, 34 часа в год;

3 класс – 1 час в неделю, 34 часа в год.

Авторы – Мешалкина И.С.

Шмелёва М.В.

**Рассмотрена**

на заседании МО учителей начальных классов

Протокол № 1 от 29 августа 2023г.

Руководитель МО \_\_\_\_\_ /Торопова Н.А.

Марьевка 2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (стандарты второго поколения), на основе авторской программы внеурочной деятельности В.И.Ляха. Москва. «Просвещение» 2019г.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на уровне начального общего образования являются:

- ✓ Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- ✓ Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- ✓ СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9;
- ✓ Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- ✓ О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- ✓ Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);
- ✓ Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6.10. 2009 № 373, зарегистрированный Минюстом России 22.12. 2009 № 15785, «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (в ред. приказов Минобрнауки России от 26.11.2010 № 1241, от 22.09.2011 № 2357, от 18.12.2012 № 1060);
- ✓ письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» - <http://mon.gov.ru/dok/akt/8498/>;
- ✓ письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 9.06. 2012 №03-470 «О методических материалах по разработке и учебно-методическому обеспечению Программы формирования экологической культуры, здорового и безопасного образа жизни основной образовательной программы начального общего образования»;
- ✓ письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 8.07. 2011 № МД-883/03 «О направлении методических материалов ОРКСЭ»;

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ, *начиная с дошкольного и младшего школьного возраста, поскольку именно в этот период у ребёнка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни.*

Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложная, многоуровневая система, включающая в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, устраняя и уменьшая негативное воздействие социального окружения, а также школьных страхов, больших учебных нагрузок и трудностей в усвоении школьной программы, интенсификации учебного процесса, адаптации первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающегося в дальнейшем. Программа ориентирована на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» рассматривается как один из уровней формирования культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе.

Главная **цель** курса «Здоровячок»: формирование здорового образа жизни младших школьников через раскрытие основ здорового образа жизни.

Исходя из главной цели, были сформулированы **задачи** программы:

- ✓ формирование установки на приоритет здоровья и выработка лично-мотивированного отношения школьников к проблеме здорового образа жизни;
- ✓ обучение учащихся различным методам эмоционально-сенсорного восприятия и оценки себя и окружающего мира;
- ✓ обучение учащихся практическим универсальным учебным действиям, необходимым для обеспечения, поддержания и укрепления здоровья;
- ✓ побуждение школьников к самопознанию и самосовершенствованию и создание собственных форм здоровой жизнедеятельности;
- ✓ обучение детей элементарным приёмам здорового образа жизни;
- ✓ содействовать оздоровлению учащихся.

В соответствии с ФГОС на уровне начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- ✓ становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- ✓ формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- ✓ духовно-нравственное развитие и воспитание учащихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- ✓ укрепление физического и духовного здоровья учащихся.

**Формы, методы и приёмы организации внеурочной деятельности.**

Программа предусматривает проведение внеклассных занятий, работы детей в группах, парах, индивидуальная работа, работа с привлечением родителей. Занятия носят научно-образовательный характер. Они содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, физ. минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.) необходимыми для развития навыков ребенка.

Работа в клубе «Здоровячок» предусматривает поиск необходимой информации в энциклопедиях, справочниках, книгах, на электронных носителях, в Интернете, СМИ. Источником нужной информации могут быть взрослые: представители различных профессий, родители, увлеченные люди, а также другие дети.

**Основные методы и приёмы.** *Методы* проведения занятий: беседа, игра, дискуссии, практическая работа, наблюдение, коллективные и индивидуальные исследования, самостоятельная работа, уроки – путешествия, ролевые и деловые игры, практические работы, праздники. *Приёмы* проведения занятий: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и др.

**Методы контроля:** выступление, выставка, презентация, участие в мини – спектаклях, сценках, защита проекта.

**Технологии и методики:**

- уровневая дифференциация;
- проблемное обучение;
- моделирующая деятельность;
- поисковая деятельность;

- информационно-коммуникационные технологии;
- здоровьесберегающие технологии.

**Основные виды деятельности учащихся:**

- ✓ чтение стихов, сказок, рассказов;
- ✓ обсуждение детских книг по теме занятия;
- ✓ дискуссионное и диалоговое общение;
- ✓ постановка сценок, посещение спектаклей;
- ✓ прослушивание песен и стихов;
- ✓ разучивание и исполнение песен;
- ✓ организация подвижных игр;
- ✓ проведение опытов;
- ✓ выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию

внимания, развитие воображения.

**Актуальность** программы заключается в мотивации обучающихся, в ведение здорового образа жизни, в формировании навыка организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность, потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

**Практическая значимость.**

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на уровне начального общего образования с учётом уменьшения и устранения вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников. Также программа направлена на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга, на обеспечение мотивации быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни, на присвоение знаний об обществе, в котором живет ребенок, через осознание своего места в нем, через социальную позицию.

**Связь с другими программами.** 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, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка. А в разделе «Питание и здоровье» информация базируется на программе «Разговор о правильном питании» авторы: Безруких М.М., Филлипова Т.А., Макеева А.Г.

**Тип программы:** образовательный.

**Место программы внеурочной деятельности «Здоровячок» в учебном плане.**

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровячок» предназначена для обучающихся 2,3 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 8 до 10 лет. В соответствии с учебным планом на внеурочную деятельность в классах отводится 1 час в неделю, 2,3 классы по 34 ч в год.

Форма контроля- защита проекта.

**Новизна программы:** воспитание подлинно свободной личности, формирование у детей способности самостоятельно мыслить, добывать и применять знания, тщательно обдумывать принимаемые решения и чётко планировать действия, эффективно сотрудничать в разнообразных по составу и профилю группах, быть открытыми для новых контактов и культурных связей. А также в получении результатов нового качества, которая дает возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных, зрительно-моторных и эмоциональных

ощущений. В программе содержится информация по анатомии, физиологии, психологии, гигиене, кулинарии, которая служит самопознанию, самопринятию и самоуважению.

*Особенностью данной программы* является реализация педагогической идеи формирования у младших школьников умения учиться, самостоятельно добывать и систематизировать новые знания. В этом качестве программа обеспечивает реализацию следующих принципов:

- непрерывность дополнительного образования как механизма полноты и целостности образования в целом;
- развития индивидуальности каждого ребенка в процессе социального самоопределения.

### **Отличительные особенности программы**

Программы различных направлений служат продолжением урока и предусматривают участие всех учащихся во внеурочной работе, отражаются на страницах учебников и хрестоматий, тетрадей для самостоятельных работ.

Многие темы данной программы касаются отдельных качеств человека: физические свойства ребенка, физиологические особенности, эмоциональные стороны восприятия. Только знание своих собственных сильных и слабых сторон заставляет признать сильные и слабые стороны другого. А также наличие собственной шкалы ценностей может служить основанием для признания аналогичной у сверстника. Она учит методам конструктивного переживания внутренних конфликтов.

Данная программа строится *на принципах*:

- ✓ **научности**; в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- ✓ **доступности**; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- ✓ **системности**; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» состоит из следующих **разделов**:

- 1) «Введение. Вот мы снова в школе» – значение ЗОЖ в жизни человека (учащихся), режим учащихся.
- 2) «Моё здоровье в моих руках» - влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, а также различных заболеваний (ОРВИ, ОРЗ, кишечных), личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.
- 3) «Мои отношения в семье, в школе, во дворе» - развитие познавательных процессов, информация о вредных привычках, настроение в школе и дома, взаимоотношения в семье, с одноклассниками, друзьями.
- 4) «Питание и здоровье» - основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.
- 5) «Что опасно и безопасно вокруг нас» - опасные и безопасные предметы и ситуации вокруг нас, социально – одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, на улице и дома.

### **Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности**

**Целью реализации** основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

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 учреждения предусматривает планируемые достижения 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.

#### **Личностные УУД.**

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.

#### **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).

#### **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.

#### **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).

**Ожидаемые 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.

### **Итоги реализации программы.**

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях. Итоги могут быть представлены в виде презентаций, через участие в конкурсах, выставках конференциях, фестивалях здоровье сберегающих направлений, защита проекта.

### **Оценка эффективности программы.**

Эффективностью программы «Здоровячок» является реализация педагогической идеи формирования у младших школьников осознанного отношения к самому себе, ответственности за своё здоровье. В этом качестве программа обеспечивает реализацию следующих принципов:

- непрерывность дополнительного образования как механизма полноты и целостности образования в целом;
- развития индивидуальности каждого ребенка в процессе социального самоопределения в системе внеурочной деятельности;
- системность организации учебно-воспитательного процесса;
- раскрытие и поддержка способностей обучающихся.

Формы контроля:

- Презентация
- Блиц-турнир
- Проекты (индивидуальные, групповые, классные)
- Выставки
- Викторины
- Игры

## Тематическое распределение часов

2 класс

№ п/п	Разделы	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1.	Введение. Вот мы снова в школе.	2	
2.	Моё здоровье в моих руках.	11	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-moe-zdorove-v-moih-rukah-2092135.html">https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-moe-zdorove-v-moih-rukah-2092135.html</a>
3.	Что опасно и безопасно вокруг нас.	8	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-uroki-bezopasnosti-v-povsednevnoy-zhizni-3045092.html">https://infourok.ru/prezentaciya-uroki-bezopasnosti-v-povsednevnoy-zhizni-3045092.html</a>
4.	Питание и здоровье.	11	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-zdorovoe-pitanie-dlya-uchaschihsya-nachalnoy-shkoli-1440738.html">https://infourok.ru/prezentaciya-zdorovoe-pitanie-dlya-uchaschihsya-nachalnoy-shkoli-1440738.html</a>
5.	Обобщающие уроки.	2	
	Всего:	<b>34</b>	

## Тематическое распределение часов

3 класс

№ п/п	Разделы	Количество часов	Электронные образовательные ресурсы
1.	Введение. Вот мы снова в школе.	1	
2.	Моё здоровье в моих руках.	7	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-moe-zdorove-v-moih-rukah-2092135.html">https://infourok.ru/prezentaciya-k-uroku-moe-zdorove-v-moih-rukah-2092135.html</a>
3.	Мои отношения в семье, в школе, во дворе.	7	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-ya-i-moi-druzya-umeem-li-mi-druzhit-1387258.html">https://infourok.ru/prezentaciya-na-temu-ya-i-moi-druzya-umeem-li-mi-druzhit-1387258.html</a>
4.	Питание и здоровье	11	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-zdorovoe-pitanie-dlya-uchaschihsya-nachalnoy-shkoli-1440738.html">https://infourok.ru/prezentaciya-zdorovoe-pitanie-dlya-uchaschihsya-nachalnoy-shkoli-1440738.html</a>
5.	Что опасно и безопасно вокруг нас.	6	<a href="https://infourok.ru/prezentaciya-uroki-bezopasnosti-v-povsednevnoy-zhizni-3045092.html">https://infourok.ru/prezentaciya-uroki-bezopasnosti-v-povsednevnoy-zhizni-3045092.html</a>
6.	Обобщающие уроки.	2	



<b>Всего:</b>	<b>34</b>	
---------------	-----------	--

### Ресурсное обеспечение программы.

Для осуществления образовательного процесса по программе «Здоровячок» необходимы следующие материально-технические принадлежности:

- спортивный инвентарь;
- подборка видеофрагментов;
- подборка печатных изданий и материалов СМИ, Интернет;
- компьютер, принтер, сканер, мультимедиа проектор.

### Литература

#### Для учителя:

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. Ослепительная улыбка на всю жизнь: Методическое пособие по гигиене полости рта для начальной школы/Под ред. Г.М. Королева. - М.: Медиа Сфера, 1996.
11. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для первоклассников: Методическое пособие. - И.: ТЦ «Сфера», 2001.
12. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
13. 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.
14. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

15. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
16. Физкультура для всей семьи/Сост. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина. - М.: Физкультура и спорт, 1989.
17. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

**Для учащихся:**

1. М.М. Безруких, Т.А. Филиппова. Разговор о правильном питании: Рабочая тетрадь для школьников - М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2020 г.