

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**  
*«Здоровейка»  
общеинтеллектуального направления  
3 Класс  
на 2022-2023 учебный год*

Санкт-Петербург  
2022

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Здоровейка» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России;
- Приказы МО России от 29.12.2014 №1643 и от 29.12.2014 №1644 (изменения в нормативные правовые документы об утверждении ФГОС НОО по вопросам внеурочной деятельности);

### **Письмо Комитета по образованию СПб №03-20-2057/15-0-0 от 21.05.2015.**

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

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2. № 2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999).

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. 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 сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты.

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» направлена 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.

В нашей ГБОУ школе № 555 «Белогорье» за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего сопровождения, проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашем ОУ, на заседании методического объединения учителей начальной школы принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» для обучающихся 1-4 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся начальной школы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе.

Основная *идея* программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

**Цель программы:** культурологические и личностно ориентированные подходы в формировании, сохранении и укреплении здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих *задач*:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- формирование коммуникативных навыков, таких как: умение сотрудничать, умение нести ответственность за принятые решения;
- развитие самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

- формирование двигательной активности; влияния эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

- обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

### **Общая характеристика курса**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для обучающихся 3 класса в объеме 34 занятия в учебный год (одно занятие в неделю).

Занятия проводятся в учебном кабинете, в спортивном зале школы, на школьном стадионе, на о. Долгое.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям обучающегося начальной школы.

<b>Формы проведения занятия и виды деятельности</b>	<b>Тематика</b>
игры	Подвижные игры на внимание, координацию движений, быстроту реакции.
физминутки	Разучивание подвижных физминуток, физминуток для глаз, физминуток «Расскажи стихи руками», составление своего комплекса упражнений и проведение зарядки с одноклассниками
экскурсии на о. Долгое	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
дни здоровья, спортивные мероприятия, мини-проекты.	В здоровом теле - здоровый дух
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле - здоровый дух» «Моё настроение» Выставка рисунков Выпуск плакатов, КВН.

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 4 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма, значение различных видов гимнастики на уроках, во время перемен, на улице, умение беречь свое здоровье и здоровье одноклассников, поведение и этические нормы принятые в обществе, в социуме.

- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.
- «Я и мои одноклассники»: развитие познавательных процессов, двигательных процессов, настроение в школе и дома, умение правильно организовать процесс обучения и сделать его наиболее радикальным для своего здоровья и здоровья окружающих. Особенности возраста.
- «Я в школе и дома»: развитие познавательных процессов, основанных на сходстве и различии жизнедеятельности ребенка в разных условиях — в школе и дома. Моделирование различных жизненных ситуаций, здоровьесберегающий фактор.

Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости правильного питания, эмоционального отношения к деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

### **Учебный – тематический план**

№ п/п	№	Наименование разделов, блоков, тем	Всего, час	Количество часов	
				теория	практика
1	1	Вот мы и в школе	7 ч	2 ч	5 ч
2	2	«Моё здоровье в моих руках»	16 ч	10 ч	6 ч
3	3	«Я и мои одноклассники»	3 ч	1 ч	2 ч
4	4	«Я в школе и дома»	8 ч	1 ч	7 ч

### **Планируемые результаты курса**

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.

Программа «Здоровейка» предусматривает достижение следующих результатов образования:

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

**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):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью воспитателя.
- Проговаривать последовательность действий
- Учить высказывать своё предположение (версию);
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятии.

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в СМИ;
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки норм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;

- 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 всех его проявлениях.

**Предметные результаты:**

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.

- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)

## **Информационно-методическое обеспечение**

Данный курс не является обязательным, тем не менее, используется, каждым желающим учеником. Всеми материалами дети обеспечиваются путем ксерокопирования материалов непосредственно перед занятием, по мере необходимости.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «Портфолио».

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, выставки творческих работ, ролевые игры.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать

процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

***Оборудование необходимое для занятий:***

Компьютер (с выходом в Интернет), Мультимедийный проектор, мультимедийная доска, компьютерные колонки, принтер, раздаточный материал.

***Список литературы***

- Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
- Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
- Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2011. – № 11. – С. 75–78.
- Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2009. – 124 с.
- Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
- Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
- Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
- Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
- Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2010. – 68 с.
- Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
- Обухова Л.А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья.

**Цифровые образовательные ресурсы:**

Сайт: [www.school2100.ru](http://www.school2100.ru)

[ps.1september.ru](http://ps.1september.ru)

[uchitelskaya-gazeta-dlya-uchitelej...](http://uchitelskaya-gazeta-dlya-uchitelej...)

<http://school-collection.edu.ru>

<https://www.uchportal.ru/fizkultminutki>