

Солобьевская средняя общеобразовательная школа
филиал Мунципального автономного общеобразовательного учреждения
Исетской средней общеобразовательной школы № 1
Исетского района Тюменской области

РАССМОТРЕНО:
Протокол ПС № 1
от « 28 » 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО:
ЗД по ВР
Перунова Ю.В.
от « 28 » 08 2023 г.



**Рабочая программа
кружка «ЗДОРОВЯЧКИ»
(физическое направление)
на 2023 – 2024 уч.год
Возраст детей: 10-11 лет
Срок реализации: 1 год**

Разработчик: Мурашова Вера Петровна,
учитель начальных классов.

с. Солобьево, 2023 г.

3

**Рабочая программа по кружку «Здоровячки» 4 класс
Пояснительная записка**

Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровячки» разработана на основе нормативных документов:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»;
2. Концепции развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р);
3. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ (Проект Минобрнауки РФ ФГАУ «ФИРО» 2015 г.);
4. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам.

Система начального образования обладает достаточным потенциалом для реализации основ воспитательной системы индивидуально – творческой ориентации ребёнка на процесс здоровьетворения. Поэтому необходимо в школе создание программы по сохранению здоровья ребёнка.

Образовательно-оздоровительная программа по валеологии («валео»-быть здоровым, «логос»-наука) ориентирована на формирование у ребёнка позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

Все нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой

гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма. Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

Цель: формирование знаний, установок и норм поведения школьников, обеспечивающих сохранение и укрепление здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребёнка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования, воспитанию любви и бережного отношения к окружающей природе.

Задачи:

- сформировать представление о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье, в том числе о влиянии на здоровье экологической обстановки;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, их пагубном влиянии на здоровье;
- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни.

Личностные результаты

Цели и задачи достигаются через средства и методы обучения: рассказ, беседа, иллюстрация, игры, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, практическая работа, досугово – развлекательные акции (постановка спектакля, игры), индивидуальный подход к ребёнку.

Формирование универсальных учебных действий (личностные и метапредметные результаты)

На ступени начального общего образования у выпускников будут сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия как основа умения учиться.

В сфере личностных универсальных учебных действий будут сформированы внутренняя позиция обучающегося, адекватная мотивация учебной деятельности, включая учебные и познавательные мотивы, ориентация на моральные нормы и их выполнение, способность к моральной децентрации.

В сфере регулятивных универсальных учебных действий выпускники овладеют всеми типами учебных действий, направленных на организацию своей работы в образовательном учреждении и вне его, включая способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию (в том числе во внутреннем плане), контролировать и оценивать свои действия, вносить соответствующие коррективы в их выполнение.

В сфере познавательных универсальных учебных действий выпускники научатся воспринимать и анализировать сообщения и важнейшие их компоненты — тексты, использовать знаково-символические средства, в том числе овладеют действием моделирования, а также широким спектром логических действий и операций, включая общие приёмы решения задач.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем и сверстниками, адекватно воспринимать и передавать информацию, отображать предметное содержание и условия деятельности в сообщениях, важнейшими компонентами которых являются тексты.

Учебно-тематическое планирование по кружку «Здоровячки»

Количество часов: всего - 34, в неделю – 1 ч.

I триместр - 12 ч.

II триместр - 11 ч.

III триместр – 11 ч. ___

Планирование составлено на основе программы по валеологии «Расти здоровым», разработанной Санкт-Петербургской школой валеологов под руководством Г. К. Зайцева. Методическая литература «Школа докторов природы или 105 уроков здоровья», Л. А. Обухова, Н.А.Лемякина, издательство «ВАКО», М., 2007 г.

Дополнительная литература:

1. Безруких М.М., Ефимова С.П. Ребенок идет в школу: Знаете ли вы своего ученика? / Пособие для студентов пединститутов, учащихся педучилищ и колледжей и родителей. - М., 1996.
2. Безруких М.М., Филлипова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОСМА-ПРЕСС Инвест, 2003,
3. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005.
4. Усачёв А.А. Березин А.И Основы безопасности жизнедеятельности. М., АСТ – ЛТД ИПС, 1997
5. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.

Содержание программы

«Наше здоровье» 4 ч.

«Как помочь сохранить себе здоровье» 3 ч.

«Что зависит от моего решения?» 2 ч.

«Злой волшебник табак» 1 ч.

«Почему некоторые привычки называются вредными» 5 ч.

«Помоги себе сам» 1 ч.

Злой волшебник алкоголь 3 ч.

«Злой волшебник наркотик» 2 ч.

«Мы одна семья» 2 ч.

«Повторение» 11 ч.

Изучение этих тем направлены на формирование у детей ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре. Дети изучают себя, особенности своего организма, психологически готовятся к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Работа в процессе занятий строится в направлении личностно – ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей. Дети на занятиях учатся любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Требования к уровню подготовки учащихся

Ученик получит возможность узнать:

- Биологические основы жизнедеятельности организма человека и составляющие здорового образа жизни.

- Способы сохранения и укрепления здоровья.
 - Принципы правильного построения режима труда и отдыха в течение дня.
 - Факторы, разрушающие здоровье и мероприятия по их устранению.
 - Основные приемы и методы психической релаксации.
- Ученик получит возможность научиться:
- Давать научно-обоснованные рекомендации по ведению здорового образа жизни.
 - Правильно распределять время в соответствии с внешними обстоятельствами и состоянием здоровья.
 - Определять уровень физического развития, осуществлять простейшие физиологические измерения, определять отклонения от физиологической нормы.
 - Соблюдать правила личной гигиены.
 - Применять приемы и методы психической релаксации.
 - Применять способы восстановления умственной и физической работоспособности человека.

Календарно – тематическое планирование по кружку «Здоровячки»

№ п/п	Тема занятия	Характеристика деятельности учащихся или виды учебной деятельности	Планируемые результаты	Дата проведения	
				план	факт
1.	«Наше здоровье» Что такое здоровье?	Беседа по теме, практическое занятие, оздоровительная минутка, игры «Давай поговорим», «Закончи предложение».	Знать, что здоровье это состояние полного физического и душевного благополучия, а не только отсутствие болезни.	04.09	
2.	Что такое эмоции?	Беседа по теме, работа со словарём, оздоровительная минутка, игры «Продолжи предложение», «Твоё имя».	Знать, что эмоции это не только наше отношение к происходящему, они выражают чувства, помогают справляться с различными сложными ситуациями. Положительные эмоции полезны для здоровья.	11.09	
3.	Чувства и поступки.	Беседа по теме, работа со стихотворением Д. Родари, оздоровительная минутка, игра «Положительные качества на первую букву твоего имени».	Понимать, что чувства провоцируют нас на тот или иной поступок (радость, злость, зависть, гнев и др.)	18.09	
4.	Стресс.	Беседа по теме, практическая работа, оздоровительная минутка,	Уметь готовить себя к спокойному восприятию любой	25.09	

		игра «Кто больше?»	ситуации, в то же время стараться избегать стрессов.		
5.	«Как помочь сохранить себе здоровье» Учимся думать и действовать.	Повторение пройденного, беседа по теме, оздоровительная минутка, тренинг безопасного поведения.	Понимать, что если вначале думать, а потом действовать, то многих опасных ситуаций и неприятностей можно избежать.	02.10	
6.	Учимся находить причину и последствия событий.	Беседа по теме, оздоровительная минутка, игры «Почему это произошло?», «Что? Зачем? Как?», «Назови возможные последствия событий».	Думать о последствиях своих поступков.	09.10	
7.	Умей выбирать.	Анализ ситуации, оздоровительная минутка, беседа по теме, игра «Комплимент».	Знать, что у человека всегда есть выбор как поступить.	16.10	
8.	«Что зависит от моего решения?» Принимаю решение.	Беседа по теме, оздоровительная минутка, игра «Давай поговорим», практическая работа, работа со стихотворением Б. Заходера.	Понимать, что если принял решение, то отвечай за себя и окружающих.	23.10	
9.	Я отвечаю за своё решение.	Закрепление пройденного, анализ ситуации, оздоровительная минутка, игра «Что я знаю о себе», беседа по теме.	Понимать, что если есть возможность, то надо принимать самостоятельное решение, не бояться ошибаться, у каждого есть право на ошибку.	13.11	
10.	«Злой волшебник табак» Что мы знаем о курении.	Игра «Волшебный стул», беседа по теме, физкультминутка, «Это интересно».	Знать, что дышать табачным дымом опасно для здоровья.	20.11	
11.	«Почему некоторые привычки называются вредными» Зависимость .	Работа со стихотворением, словарная работа, оздоровительная минутка, игра «Давай поговорим», «Это полезно помнить».	Знать, что любая зависимость опасна для здоровья.	27.11	
12.	Умей сказать «Нет!»	Анализ ситуации, беседа по теме, оздоровительная минутка, игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?», «Это полезно помнить!».	Уметь сказать «Нет!» курению.	04.12	

13.	Как сказать «Нет!»	Игры «Зеркало и обезьяна», «Продолжи предложение», беседа по теме, оздоровительная минутка, работа с пословицами.	Понимать, что «Я умею сказать «Нет!»	11.12	
14.	Почему вредной привычке ты скажешь «Нет!»	Работа со стихотворением, игра «Комплимент», беседа по теме, оздоровительная минутка, практическая работа.	Уметь принимать правильное решение.	18.12	
15.	Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения.	Анализ ситуации, игра «Выбери правильный ответ», оздоровительная минутка, работа с деревом решений.	Уметь принимать правильное решение.	25.12	
16.	«Помоги себе сам» Волевое поведение.	Закрепление пройденного, беседа по теме, оздоровительная минутка, игры «Давай поговорим», «Сокровища сердца».	Понимать, что принять решение очень важно, но не менее важно сделать всё, чтобы его выполнить.	15.01	
17.	«Злой волшебник алкоголь» Алкоголь.	Практическое задание, беседа по теме, «Это интересно», оздоровительная минутка, игра «Беседа по кругу», «Это полезно помнить».	Знать, что алкоголь опасен для здоровья.	22.01	
18.	Алкоголь – ошибка.	Работа со стихотворением Д. Родари, анализ ситуации, игра «Выбери ответ», оздоровительная минутка, «Это полезно помнить».	Знать, что алкоголь опасен для здоровья.	29.01	
19.	Алкоголь – сделай выбор.	Беседа по теме, игра «Список проблем», оздоровительная минутка, работа с деревом решений.	Знать, что алкоголь опасен для здоровья, надо принять верное решение, чтобы никогда об этом не пожалеть.	05.02	
20.	«Злой волшебник наркотик» Наркотик.	Анализ ситуации, беседа по теме, оздоровительная минутка, «Это полезно помнить», игра «Давай поговорим».	Знать, что наркотики опасны для здоровья, они губительны для человека.	12.02	
21.	Наркотик – тренинг безопасного поведения.	Игра «Пирамида», повторение пройденного, оздоровительная минутка, практическая работа, игра «Давай поговорим».	Знать, что наркотики опасны для здоровья.	19.02	

22.	«Мы одна семья» Мальчишки и девчонки.	Беседа по теме, игры «Противоположности», «Давай поговорим», оздоровительная минутка, анализ ситуации.	Знать, что взаимопомощь укрепляет здоровье мальчиков и девочек.	26.02	
23.	Моя семья.	Проверка домашнего задания, анализ ситуации, беседа по теме, оздоровительная минутка, работа со стихотворением, игра «Продолжи предложение».	Знать и понимать, что поддержка и помощь в семье сохраняет здоровье её членов.	04.03	
24.	«Повторение» Дружба.	Беседа по теме, анализ ситуации, игра «Комплимент».	Понимать, что когда живётся дружно, что лучше может быть, и ссориться не нужно, и можно всех любить.	11.03	
25.	День здоровья.	Спортивные соревнования в физкультурном зале и на спортивной площадке.	Знать, что здоровье самое ценное, что есть у людей и его надо беречь.	18.03	
26.	Умеем ли мы правильно питаться?	Сюжетно-ролевая игра «Мы идём в магазин», «Это интересно», работа с загадками, оздоровительная минутка, инсценировка «Спор овощей», игра «Какие овощи выросли в огороде»	Знать, что овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	01.04	
27.	Я выбираю кашу.	Игры «Пословицы запутались», «Отгадай-ка», «Знатоки», «Угадай сказку», разучивание физминутки «Зёрнышко», конкурс «Самая вкусная и полезная каша». «Это интересно».	Знать, что каша – исконно русское блюдо, наиболее подходящее для завтрака, так как содержит наибольшее количество питательных веществ, легко усваивается организмом.	08.04	
28.	Чистота и здоровье.	Инсценировка стихотворения, игра «Три движения», физкультминутка.	Знать, что важно не только умываться, делать зарядку, но и следить за чистотой одежды.	15.04	
29.	Откуда берутся грязнули?	Беседа по теме, работа со стихотворением л. Яхина, «Это полезно помнить», «Это полезно знать».	Знать, что чистота – залог здоровья.	22.04	

30.	Чистота и порядок.	Беседа по теме, работа с пословицами и поговорками, игра «Угадай», оздоровительная минутка, работа со стихотворением.	Уметь бережно относиться к школьному и домашнему имуществу, а также ко всему окружающему.	06.05	
31.	Будем делать хорошо и не будем плохо.	Беседа по теме, работа с пословицами и высказываниями о доброте, оздоровительная минутка, игра «Кто больше», «Это интересно», работа со стихотворениями.	Знать, что доброта, милосердие вырабатывались человечеством для того, чтобы всем было легче жить, общаться друг с другом, чтобы это общение приносило радость, надо так жить каждому из нас. чтобы быть хорошим человеком, надо делать то, что нравится людям.	13.05	
32.	КВН «Наше здоровье»	Подготовка и проведение игры по конкурсам: приветствие команд, разминка, номер художественной самодеятельности, домашнее задание, конкурс капитанов.	Уметь отвечать на вопросы: -Что такое здоровье? - От чего зависит здоровье? - Как влияют вредные привычки на здоровье? - Что нужно знать и уметь, чтобы всегда быть здоровым?	20.05	
33.	«Я здоровье берегу – сам себе я помогу»	Подготовка и проведение праздника.			
34.	Будьте здоровы.	Беседа по теме, игра «Письма», оздоровительная минутка, практическая работа.		20.05	

Лист корректировки рабочей программы по кружку «Здоровячок»

Название раздела, темы	Дата проведения по плану	Причина корректировки	Корректирующие мероприятия

