

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ
ГУРЬЕВСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ ОКРУГ
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Орловская основная общеобразовательная школа»
238324, РФ, Калининградская область, Гурьевский район, п. Орловка, ул. Центральная, 22
Тел.: 8(4015)13-72-31, факс: 8(40151)3-72-31; e-mail: orlovka00@mail.ru

Принята на заседании
педагогического совета от
«31» мая 2023 г.
Протокол № 6



Мациевская С.И.

31 мая 2023 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа физкультурно – спортивной направленности
«Здоровый образ жизни»**

Возраст обучающихся: 6-11 лет.
Срок реализации: 9 мес.

Автор-составитель:
Спиридонова Наталья Валерьевна
Педагог дополнительного образования

п. Орловка
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Описание предмета, дисциплины которому посвящена программа

Предмет «Здоровый образ жизни» как учебная дисциплина предназначена для изучения основ здорового образа жизни. Здоровье – безусловно необходимое условие для развития личности, фактор успеха на всех этапах жизни. И если недостаток образования можно восполнить, то подорванное здоровье восстановить значительно труднее, а нарушенное в детском возрасте – зачастую невозможно. Здоровый образ жизни-это жизнь, основанная на принципах нравственности, активная, трудовая, закаливающая и, в тоже время, защищающая от неблагоприятных воздействий окружающей среды, позволяющая до глубокой старости сохранить нравственное, психическое, физическое здоровье. Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования.

Раскрытие ведущих идей, на которых базируется программа

Ведущая идея программы «Здоровый образ жизни» нацелена на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по здоровьесбережению. Курс «Здоровый образ жизни» должен стать «школой здорового образа жизни» учащихся, где любая их деятельность будет носить оздоровительно-педагогическую направленность и способность воспитанию у младших школьников потребности к здоровому образу жизни, формированию навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья.

Курс занятий «Здоровый образ жизни» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данный курс занятий является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, и способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка.

Описание ключевых понятий, которыми оперирует автор программы

Ключевые понятия:

- 1. Здоровье человека** – это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов.
- 2. Здоровый образ жизни-** это такой образ жизни человека, который направлен на укрепление здоровья и профилактику болезней.
- 3. Закаливание-** это тренировка защитных сил организма под воздействием раздражающих факторов внешней среды; это комплекс мер, направленных на повышение сопротивляемости к холоду, жаре, солнечной радиации, сквознякам
- 4. Зависимость-** это действия, направленные на бессознательное удовлетворение внутренних потребностей.

5. Режим дня- это определенный распорядок труда, отдыха, гигиены, питания и сна.

6. Игра – ведущая деятельность детей;

Направленность (профиль) программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровый образ жизни» имеет физкультурно-спортивную направленность. По уровню освоения программа стартовая, т.е. предполагает развитие и совершенствование у занимающихся основных физических качеств, формирование различных двигательных навыков, укрепление здоровья. Программа направлена на обучение детей здоровому образу жизни и их воспитанию, учитывая психологические, физиологические и возрастные особенности детей. Здоровый образ жизни — образ жизни отдельного человека с целью профилактики болезней и укрепления здоровья. Здоровый образ жизни – комплексное понятие (занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек). Соблюдая их, мы сохраним свое здоровье на долгие годы!

Здоровье – самая большая для человека ценность. Чтобы вырастить здорового и жизнерадостного человека, необходим особый образ жизни – здоровый.

Формирование потребности в здоровом образе жизни должно вестись легко и незаметно, ненавязчиво, но всегда с удовольствием и искренней заинтересованностью со стороны, как взрослого, так и ребёнка.

Данная программа методически ориентирована на переход от технологий педагогической коррекции утраченного здоровья к технологиям сбережения, создания и сотворения собственными усилиями, переход от пассивной позиции в отношении своего здоровья к активной позиции здоровье-сбережения.

Курс носит интегрированный характер, обеспечивает преемственность с основными учебными дисциплинами начальной школы: «Окружающий мир», «Физическая культура». Курс имеет практическую направленность, которая предполагает формирование у младших школьников понимания здоровья как гармонии своего внутреннего мира, его биологических, социальных и духовных начал, а также гармонии взаимодействия с природной и социальной средой через различные виды совместной работы и упражнения.

Главным результатом является приобретение практических навыков детей, их умение принимать решение в пользу своего здоровья и оказывать первую помощь в сложных критических ситуациях, связанных с угрозой здоровью или жизни.

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

Программа обеспечивает непрерывность обучения учащихся, начиная с младшего школьного возраста, правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях.

Уровень освоения программы

Уровень освоения образовательной программы - базовый

Актуальность программы

Содержание программы, принцип построения, развитие и воспитание детей в системе может обеспечить комплексное физическое развитие, потребность в двигательной деятельности, приобщение к здоровому образу жизни, воспитание интереса к спортивным играм.

Педагогическая целесообразность образовательной программы

Программа «Здоровый образ жизни» помогает ребенку организовать свое свободное время через занятия спортом и совместную творческую деятельность, получить информацию о здоровом образе жизни и последующем становлении ребенка, как личности.

На занятиях успешно применяется индивидуальный подход к каждому школьнику с учётом его способностей, более полно удовлетворяя познавательные и жизненные интересы учащихся. В отличие от классных занятий, учащиеся мало пишут и много говорят (рассуждают, доказывают, анализируют, сравнивают и т. д.), выполняют творческие работы, практические работы, участвуют в ролевых и словесных играх, выбирают задания по способностям и интересам.

Результатом работы по программе данного курса можно считать сформированность у детей здоровые сберегающих знаний, гигиенических навыков, навыки межличностного общения. Оценка уровня знаний и умений, личностных качеств, развитых в результате реализации программы, определяется с помощью наблюдений, инсценирования ситуаций, тестирования, анкетирования, диагностирования.

Таким образом, образовательная программа рассчитана на создание образовательного маршрута каждого обучающегося. Обучающиеся, имеющие соответствующий необходимым требованиям уровень знаний, умений, навыков могут быть зачислены в программу углубленного уровня.

Практическая значимость

Программа «Здоровый образ жизни» знакомит школьников с основами здорового образа жизни с целью укрепления их здоровья, отвлечения от вредных привычек и улучшение качества жизни. Конечно, мы прекрасно понимаем, что понятие "Здорового образа жизни" - это целая система взаимосвязанных компонентов, которые дополняют друг друга. Это правильное питание, режим дня, личная гигиена, закаливание, режим сна, двигательная активность, отказ от вредных привычек.

Большую и самую главную роль в здоровом образе жизни играет рациональное питание. Сохранение здоровья зависит от качества, разнообразия и ритмичности питания. Вредны для организма и недостаток еды, и избыток еды.

Суточный рацион подростка должен быть построен так, чтобы не происходило увеличения веса. А он будет увеличиваться, если с пищевыми продуктами поступает больше энергии, чем человек её затрачивает.

Стабильный режим питания способствует правильному пищеварению, хорошему усвоению пищи. Известно, что лучше есть понемногу, но часто. Специалисты рекомендуют принимать пищу 5 раз в день в одно и то же время суток. Недостаток или избыток пищи нередко служит причиной всевозможных заболеваний желудочно-кишечного тракта, нарушения обмена веществ, развития ожирения, или, наоборот, исхудание и т. д.

Режим дня - это распорядок, рациональное распределение времени в течение суток на все виды деятельности по собственному выбору. Он должен предусматривать время для учёбы, отдыха, приёма пищи, сна. Его соблюдение воспитывает такие качества, как дисциплинированность, аккуратность, собранность, организованность, целеустремлённость.

Сохранение и укрепление здоровья невозможно без соблюдения правил личной гигиены. Личная гигиена – совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья человека. К ним относят: гигиену тела и полости рта, содержание в чистоте своей одежды и жилища. Подросткам необходимо ухаживать за кожей тела, волосами, полостью рта, стричь ногти, следить за одеждой и обувью.

Закаливание – это средство оздоровления организма, повышение его устойчивости к неблагоприятному воздействию факторов окружающей среды и повышения его работоспособности. Особенно закаливание важно для профилактики простудных заболеваний.

Закаливание повышает сопротивляемость организма к действию колебаний температуры, влажности и атмосферного давления, болезнетворных микробов и т.д. Оно происходит при помощи природных факторов: солнца, воздуха, воды. В основном принимают солнечные ванны, воздушные ванны, обливание, обтирание, купание. Регулярное закаливание укрепляет силу воли, поддерживает активную физиологическую деятельность и здоровую жизнь, замедляет процессы старения, продлевает срок активной жизни.

Сон очень положительно влияет на организм человека. Много споров вокруг того, сколько же надо спать человеку? Раньше утверждалось, что ребенок - 10-12 часов, подросток – 9-10 часов, взрослый – 8 часов. Сейчас многие приходят к мнению, что это все индивидуально, некоторым нужно побольше, некоторым поменьше. Но главное – человек не должен чувствовать усталость после сна и быть бодрым весь день.

Здоровый образ жизни и вредные привычки несовместимы. Наиболее опасное влияние на здоровье оказывают табакокурение, алкоголь, наркотики. Эти вещества объединяет не только вредоносное действие на здоровье, но и быстрое привыкание, которое формируется быстрее, чем у младше ребёнка, а со временем физическую и психическую зависимость (болезнь).

Подростки должны знать, понимать, и усвоить на всю жизнь, что курение, алкоголь, наркотики – это страшный яд! Яд, отравляющий весь организм, подрывающий здоровье, тормозящий рост и развитие.

Под воздействием этих вредных веществ меняется и поведение человека: он становится неуправляемым и способен совершить поступки, опасные для собственной жизни и жизни окружающих.

Человек с вредными привычками не только губит своё здоровье, он становится неинтересным в общении, деградирует, перестаёт стремиться к чему либо, не интересуется окружающим миром, его жизнь скучна и однообразна. В последние годы большой проблемой является привычка школьников много времени проводить у компьютера. Но мало кто задумывается, что эта привычка наносит вред здоровью.

Сидячий образ жизни – это одна из ведущих 10-и причин смерти и инвалидности во всем мире. Дефицит физической активности – это причина 2-х миллионов смертей в год. Менее 45% молодежи ведет активный образ жизни, достаточный для того, чтобы в будущем сохранить свое здоровье.

Подросткам обязательно, помимо уроков физической культуры, заниматься спортом и делать ежедневную утреннюю гимнастику. Она способствует переходу организма к бодрому состоянию и помогает повысить работоспособность и улучшить самочувствие ребёнка. Ежедневная гимнастика по утрам усиливает дыхание, улучшают кровообращение и обменные процессы. Даже простейшие комплексы, выполняемые систематически, укрепляют нервную, сердечно-сосудистую и дыхательные системы, повышают устойчивость организма к простудным заболеваниям.

Разные физические упражнения помогают получить красивую осанку, предупредить плоскостопие, предотвратить остеохондроз. Утренняя гимнастика способствует развитию силы, ловкости, гибкости, выносливости. Активный образ жизни, занятия физкультурой поддерживают наше тело в хорошей форме и укрепляют здоровье.

Двигательная активность особенно нужна растущему организму, то есть подросткам. Занятия физической культурой и спортом оказывают на организм положительное воздействие. Основной формой организации внеурочной деятельности являются занятия. При проведении занятий используется деятельностный подход, который способствует накоплению у обучающихся опыта в вопросах здоровья и здорового и безопасного образа жизни (беседа, игры, проблемные ситуации, практические упражнения, проектная деятельность, тренинги, викторины).

Принципы отбора содержания

- Принцип систематичности и последовательности в обучении требует, чтобы знания, умения и навыки формировались в системе, в определенном порядке, когда каждый элемент учебного материала логически связывается с другими, последующее опирается на предыдущее, готовит к усвоению нового.
- Принцип доступности – обучение строится на уровне реальных возможностей обучающихся, с избеганием интеллектуальных, физических моральных перегрузок, отрицательно сказывающихся на их физическом и психическом здоровье.

- Принцип научности строится на интеграции науки и образовательного процесса, определяющего органическую связь этих составляющих.
- Принцип активности субъектов образовательного процесса предполагает, что реализуется личностное взаимодействие субъектов, и проявляется во внедрении активных методов в оперативном учете индивидуальных особенностей личности, обеспечивает творческий характер деятельности.
- Принцип наглядности обеспечивается применением в образовательном процессе разнообразных иллюстраций, различных красочных плакатов, карточек, видео, киноматериалов, слайдов, прослушиванием музыкального материала, а также посещением различных экскурсий, выставок, музеев и др.
- Принцип толерантности – основой является признание права на отличие. Проявляется в принятии другого человека таким, каков он есть, уважении другой точки зрения, понимании и принятии традиций, ценности и культуры представителей другой национальности и веры. Толерантность является основой педагогического общения учителя и обучающегося, сущность которого сводится к таким принципам обучения, которые создают оптимальные условия для формирования у обучающихся культуры достоинства, самовыражения личности, исключают фактор боязни неправильного ответа.

Отличительные особенности программы

Программа “Здоровый образ жизни”, предполагает обучение на двух основных уровнях: 1 – информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; 2 - поведенческий, позволяющий закрепить социально-одобряемые модели поведения.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу “портфолио”, проектная деятельность.

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, творческие конкурсы, ролевые игры, школьные праздники.

Здоровьесбережение - одно из приоритетных направлений образовательных стандартов. Выпускник начальной школы должен знать и выполнять правила здорового и безопасного образа жизни. На этапе начальной школы необходимо формировать первоначальные представления о значении физической культуры для сохранения и укрепления здоровья, обучающийся должен уметь систематически наблюдать за своим физическим состоянием и организовывать здоровьесберегающую деятельность.

Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы: - Укрепление психического и физического здоровья детей в процессе формирования личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Задачи:

Образовательные задачи:

- Формировать целостную картину мира и осознание своего места в нем.
- Сформировать научное понимание сущности здорового образа жизни.
- Продолжать формировать знания, умения, навыки, позволяющие использовать здоровый образ жизни.

Развивающие задачи:

- Развивать у детей потребность в создании здоровой окружающей среды в школе и семье.
- Продолжать развивать мышление на основании полученных знаний и применение их в конкретных условиях.

Воспитательные задачи:

- Способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью.
- Формировать установку на здоровый образ жизни.
- Формировать у воспитанников осознанного выбора здорового образа жизни.

Психолого-педагогические характеристики обучающихся, участвующих в реализации образовательной программы.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа предназначена для детей в возрасте с 6 до 11 лет. Набор детей в объединение – свободный.

Особенности организации образовательного процесса

Данная программа реализуется в рамках проекта Губернаторская программа «Умная ПРОдленка» и является бесплатной для обучающихся. Группа формируется из числа учащихся 1-4 классов образовательной организации, реализующей программу. Программа предназначена для учащихся МБОУ «Орловская ООШ»

Программа объединения предусматривает групповые, фронтальные формы работы с детьми. Состав групп 10-20 человек.

Формы обучения по образовательной программе

Форма обучения – очная

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий

Общее количество часов в год – 72 часа. Продолжительность занятий исчисляется в академических часах – 35 - 45 минут (в зависимости от возраста обучающихся). Занятия проводятся 2 раз в неделю.

Объем и срок освоения программы

Срок освоения программы – 9 месяцев.. На полное освоение программы требуется 72 часа, включая проведение массовых мероприятий, спортивных соревнований.

Основные методы обучения

В работе применяются такие методы, как:

- Словесные: инструкция, рассказ, беседа, описание;
- Наглядные: демонстрация, показательное выступление;
- Практические: выполнение упражнений, игры спортивные, сюжетные и ролевые, экспериментирование, опыт спортивный, исследование, поиск, изучение, игровые обучающие ситуации, игровые воображаемые ситуации, игры-драматизации, сценки, инсценировки, игры парами, игры-диалоги.

Основная форма организации деятельности детей на занятии – групповая. Занятия предполагают также деление группы детей на подгруппы, если этого требует форма проведения занятия. Программа предполагает следующие формы проведения занятий: игры-соревнования, викторины, беседы, диалоги, эксперименты, опыты, проекты, наблюдения, праздники.

Методы, способы и приемы стимулирования и мотивации детской деятельности

Эмоциональные методы:

- Поощрение;
- Признание;

Создание ситуации успеха:

- Стимулирующее оценивание.

Познавательные методы:

- Познавательный интерес;
- Выполнение творческих заданий;
- Развивающая кооперация.

Волевые методы:

- Предъявление учебных требований;
- Информация об обязательных результатах обучения;
- Познавательные затруднения;
- Прогнозирование деятельности.

Социальные методы:

- Создание ситуации взаимопомощи;
- Поиск контактов и сотрудничества;
- Заинтересованность в результатах.

Планируемые результаты

В результате прохождения программы предполагается достичь следующие результаты:

Обучающиеся будут иметь представления:

- о понятии здоровье и факторах на него влияющих;
- о влиянии природы и окружающего мира на здоровье человека;

- о строении и работе органов и систем организма человека;
- знать о значении соблюдения режима дня, правильного питания;
- о роли физической культуры и спорта, закаливания в укреплении и сохранении здоровья человека, достижении успехов в учебе; о роли и значении личной гигиены в профилактике инфекционных, в том числе простудных заболеваний;
- о важности и правилах ухода за зубами, полостью рта;
- знать основы рационального питания, профилактики нарушений осанки, зрения, получения травм;
- о негативном влиянии на здоровье человека алкоголя, табака, наркотиков, зависимости от компьютерных игр;
- о здоровом образе жизни, его компонентах, знать общие правила здорового и безопасного образа жизни;
- знать эффективные правила общения и уметь их применять в жизни;
- составить свой режим дня, комплекс утренней гимнастики, самотренировки;

Обучающийся будет иметь опыт:

- соблюдения режима дня, гигиенических требований при приеме пищи, выполнении домашних заданий, работе за компьютером, прогулках, подготовке ко сну;
- отказа от предложения попробовать покурить, попробовать алкогольный напиток, наркотик;
- правильного поведения во время болезни. Иметь навык аккуратного обращения с лекарствами.

Личностные результаты:

- внутренняя позиция на уровне положительного заинтересованного отношения ко всему, что касается обучения здоровому образу жизни: к информации учителя, его рекомендациям и требованиям по соблюдению правил здорового и безопасного образа жизни, на уровне принятия образа «хорошего ученика – опрятного и аккуратного»;
- понимание и принятие причин успеха в учебной деятельности, связанных с крепким здоровьем;
- сформированное уважительное отношение к занятиям физической культурой, спортом, к людям, ведущим здоровый образ жизни, а также к людям, имеющим ограниченные возможности здоровья и находящимся в состоянии болезни;
- развитую личную ответственность за непричинение своим поведением, поступками вреда своему здоровью и здоровью окружающих людей;
- развитую способность понять, объяснить, выразить и описывать словесно свои чувства и эмоции, а также чувства, эмоции и причины поступков других людей, сопереживать им;
- сформированность ценностного отношения к жизни и здоровью.

Метапредметными результатами является формирование универсальных учебных действий.

- **Регулятивные учебные действия:**
 - регулировать свое настроение, эмоции;
 - распределять время на выполнение учебных заданий и отдых;
 - ставить цели по укреплению своего здоровья и самостоятельно планировать пути их достижения;
 - избегать опасных ситуаций;
 - корректировать режим, образ жизни на основе их самоанализа и оценки;
 - обращаться за помощью.
- **Познавательные учебные действия:**
 - осуществлять поиск выборочной информации о здоровье и о себе самом;
 - строить сообщения в устной и письменной, артистической формах;
 - проводить сравнения (например, какие продукты питания полезны, а какие нет);
- **Коммуникативные умения:**
 - выслушивать других, не перебивать, уважать чужое мнение, строить диалог;
 - аргументировать свои суждения;
 - задавать вопросы;
 - работать в паре, группе;
 - ставить себя на место своего оппонента;
 - обращаться за помощью к другим людям;
 - понять, учитывать эмоции и чувства, причины поступков других людей.

Механизм оценивания образовательных результатов

1. Уровень теоретических знаний.

- Низкий уровень. Обучающийся знает фрагментарно изученный материал. Изложение материала сбивчивое, требующее корректировки наводящими вопросами.

- Средний уровень. Обучающийся знает изученный материал, но для полного раскрытия темы требуются дополнительные вопросы.

- Высокий уровень. Обучающийся знает изученный материал. Может дать логически выдержанный ответ, демонстрирующий полное владение материалом.

2. Уровень практических навыков и умений. Работа со спортивным инвентарем, техника безопасности.

- Низкий уровень. Требуется контроль педагога за выполнением правил по технике безопасности.

- Средний уровень. Требуется периодическое напоминание о том, как работать со спортивным инвентарем.

- Высокий уровень. Четко и безопасно работает с со спортивным инвентарем.

Формы подведения итогов реализации программы.

Подведение итогов реализации программы осуществляется путём проведения урока-праздника «Я здоровье берегу – сам себе я помогу», соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья», КВН «Наше здоровье», участия в Дне

здоровья. Итоговый контроль проводится по завершению года обучения: промежуточная аттестация «Проектная деятельность».

Организационно-педагогические условия реализации программы

Качество реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Здоровый образ жизни» физкультурно-спортивной направленности обеспечивается за счет:

- доступности, открытости, привлекательности для детей и их родителей (законных представителей) содержания программы;
- наличия комфортной развивающей образовательной среды;
- наличия качественного состава педагогических работников, имеющих среднее профессиональное или высшее образование, соответствующее профилю преподаваемого учебного материала;
- применение современных педагогических технологий.

Кадровое обеспечение реализации программы

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования или учитель физической культуры, учитель биологии, имеющий высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки»; высшее либо среднее профессиональное образование в рамках иного направления подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования при условии его соответствия дополнительным общеразвивающим программам, реализуемым организацией, осуществляющей образовательную деятельность, и получение при необходимости после трудоустройства дополнительного профессионального образования по направлению подготовки «Образование и педагогические науки» без предъявления требования к опыту практической работы.

Материально-технические средства реализации программы

1. Интерактивная доска.
2. Спортивный инвентарь: мячи, кегли, скакалки, обручи.
3. Канцелярские принадлежности: цветные карандаши, краски (гуашь, акварельные краски), альбом для рисования, клей ПВА, кисти для рисования, ластик, бумага.
4. Наглядный и раздаточный материал.
5. Плакаты и иллюстрации по теме «Здоровый образ жизни», «Правила дорожного движения», «Правила поведения дома и в общественных местах», «Гигиена», «Организм человека», «Правильное питание» и другие.
6. Энциклопедия.
7. Буклеты, памятки, брошюры по здоровому образу жизни.
8. Карточки с вопросами о здоровье, вредных привычках, о личной гигиене и безопасности.
9. Муляжи овощей и фруктов.
10. Лабораторный комплект «Окружающий мир».

11.Микроскоп.

Методическое обеспечение программы

1. Антропова М.В., Кузнецова Л.М., Параничева Т.М. «Режим дня младшего школьника» М., 2002г.
2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
3. Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
4. Езушина Е.В. “Азбука правильного питания. Конспекты занятий, дидактические игры, викторины, сказки, исторические справки” - Волгоград: “Учитель”, 2008
5. Здорово быть здоровым: учеб. пособие для общеобразовательных организаций / [Е.Е. Клопотова и др.]; под. ред. Г. Г. Онищенко. — М.: Просвещение, 2019. Соковня И. И. Неболейка / И. И. Соковня. — М.: Просвещение, 2019.
6. Ирхин В., Ирхина И. «Учитесь на здоровье» М., 2008г.
7. Исаев С.А.. Организация переменок и динамических пауз в начальной школе. Практическое пособие – М.: Айрис-пресс, 2004. – 48 с.
8. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
9. Лях В.И.. Комплексная программа физического воспитания для 1-11 классов общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2007. – 126 с.
- 10.Матвеев А.П.. Программа физического воспитания для 1-4 классов общеобразовательных учреждений – М.: Просвещение, 2008.
- 11.Никина Е. Наше здоровье в наших руках//Воспитание школьников. - 2006. - № 9.
- 12.Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 класс)“- М.: “Вако”, 2008
- 13.Осокина Т.И.. Игры и развлечения детей на воздухе. Методическое пособие – М.: Просвещение, 2004.- 224 с.
- 14.Петрушин В.И., Петрушина Н.В. Валеология. - М., 2003. - 432 с.
- 15.Смирнов Н.К. «Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы» - М.,2003.
- 16.Суслов В.Н. Этикет. Учусь правилам поведения. 1-4 классы. Тесты, практические задания: учебно-методическое пособие. – Ростов-на – Дону: “Легион”, 2010
- 17.Татарникова Л.Г. «Российская школа здоровья и индивидуального развития детей»- Санкт – Петербург, 2004г. З.Е. Гордяш и др.//Физическое воспитание в школе//Волгоград, 2008 год;
- 18.Формирование культуры здоровья и здорового образа жизни»- Новосибирск, 2005г.
- 19.Хата З.И. Здоровье человека в современной экологической обстановке. -М., 2001. - 208 с.

Информационные ресурсы:

1. <https://znopr.ru/> Здоровье нации
2. <http://www.takzdorovo.ru/> Портал о здоровом образе жизни
3. [http://www.za — partoi.ru/](http://www.za-partoi.ru/) Журнал «Здоровье школьника»
4. <http://www.fisio.ru/fisioinschool.html> Сайт, посвященный Здоровому образу жизни, оздоровительной, адаптивной физкультуре.
5. <http://ipulsar.net> Портал посвящен проблемам сохранения здоровья, правильному питанию, диетам, физической культуре, упражнениям, фототерапии, лечению болезней природными средствами, здоровому образу жизни.
6. www.1september.ru - издательский дом "Первое сентября", газета "Дошкольное образование"

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

9 месяцев (72 часа, 2 часа в неделю)

В основу отбора и систематизации материала содержания программы положены принципы комплексности, преемственности и вариативности. Программа помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры.

1. Вводное занятие.

Основы знаний. Формирование группы, основы правил техники безопасности. Знакомство воспитанников со здоровым образом жизни.

2.Здоровье и здоровый образ жизни.

Что такое здоровье? Что такое эмоции? Чувства и поступки. Стресс. *Практические занятия* Измерение частоты пульса. Игры «Давай поговорим», «Твое имя». Учимся думать и действовать. Учимся находить причину и последствия событий. Умей выбирать. *Практические занятия.* Тренинг безопасного поведения. Игра «Назови последствия событий. Беседа по теме «Осанка – стройная спина!» Правила для поддержания правильной осанки. *Практические занятия* Оздоровительная минутка «Хожение по камушкам». Динамический час. Если хочешь быть здоров – закаляйся! Шесть признаков здорового и закаленного человека. *Практические занятия.* Классная выставка «Мы дружим с физкультурой и спортом». Игра «Эрудит». Причины болезни. Признаки болезни. *Практические занятия:* Тест «Твое здоровье. Игра-соревнование «Кто больше?» Практикум «Как помочь больному». Как организм помогает себе сам? Что такое здоровый образ жизни. Режим дня. *Практические занятия.* Тест «Умеешь ли ты готовить уроки?» Составление памятки. Оздоровительная минутки

3.Вредные привычки

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. *Практические занятия.* Игра «Да – нет». Оздоровительная минутка. Анализ ситуаций. Зависимость. Умей сказать «нет». Как сказать «нет». Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ. *Практические занятия* «Я умею выбирать» - тренинг безопасного поведения. Беседа «Волевое поведение» *Практические*

занятия. Игра «Дерево решений». Алкоголь. Алкоголь – ошибка. Алкоголь – сделай свой выбор. *Практические занятия* Анализ басни С.Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Список проблем». Беседа «Наркотик – смерть» *Практические занятия*. «Наркотик» - тренинг безопасного поведения. О вреде табачной зависимости. «Курение- главный враг здоровья». *Практические занятия* «Курить-здоровью вредить» Игра «Волшебный стул». Творческая работа. Анкетирование

4.Личная гигиена.

Глаза – главные помощники человека. Правила бережного отношения к зрению. *Практические занятия*. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно-вредно». Проведение опыта «Воздействие света на зрачок глаза». Чтобы уши слышали: как сбереечь органы слуха. *Практические занятия*. Самомассаж ушей. Опыт «Звучащий предмет». Почему зубы болят. Чтобы зубы были здоровыми. Как сохранить улыбку здоровой. *Практические занятия*. Упражнение «Спрятанный сахар». Практикум «чистка зубов». Оздоровительная минутка. «Рабочие инструменты человека»: руки и ноги. Уход за ногтями. *Практические занятия*. Игра-соревнование «Кто больше?» Динамический час. Конкурс знатоков пословиц и поговорок. Зачем человеку кожа. Надежная защита организма. Если кожа повреждена. Правила ухода кожей. *Практические занятия*. Игра «Угадай-ка». Опыт «Почувствуй предмет». Практикум: оказание первой помощи при повреждении кожных покровов. Сон – лучшее лекарство. Гигиена сна. *Практические занятия* Игра «Плохо-хорошо» (по гигиене сна). Анализ стихотворения С.Михалкова «Не спать»

5. Питание и здоровье

Питание – необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Я выбираю кашу! *Практические занятия*. Занятие-обсуждение по стихотворению С.Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Игра «Что разрушает здоровье». О пользе витаминов. Беседа «Что я знаю про витамины». *Практические занятия*. Инсценировка «Спор овощей». Игры «Вершки и корешки», «Кто больше». Сюжетно ролевая игра «Мы идем в магазин». Вода- залог здоровья. Командная игра «Своя игра». *Практические занятия* «Вода- друг или враг?». Свежие овощи и фрукты. Тематическая беседа с элементами игры. *Практические занятия*. Занятие-обсуждение по стихотворению А.Костецкого «Я все люблю, что есть на свете...». Молоко и молочные продукты. Полезные свойства молока. О роли молока и молочных продуктов в рационе школьника. *Практические занятия*. Рассказы, пословицы. Отгадывания ребусов. Занятие-обсуждение по сказке «О принцессе каше и принце Молоко». Практикум «А как получают молочные продукты?». Питание и вред некоторых продуктов. Беседа. Сюжетно-ролевая игра «Светофор здоровья». *Практическая работа*. Рисование

6.Познай самого себя

Беседа «Волевое поведение». *Практические занятия*. Игра «Дерево решений». Я принимаю решение. Я отвечаю за свое решение. *Практические занятия*. Анализ стихотворения «Что красивей всего?» Игры «Что я знаю о

себе», «Теплые ладони». Беседа с активным слушанием «Как создать хорошее настроение». *Практические занятия.* Анкетирование «Любишь - не любишь». Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ». Как воспитывать уверенность и бесстрашие. Чего мы боимся. *Практические занятия* «Нарисуй свой страх». Все ли желания выполнимы. Как воспитать в себе сдержанность. *Практические занятия.* Чтение по ролям стихотворения А.Барто «Девочка-ревушка». Динамический час. Внешний вид человека. Одежда. *Практические занятия.* Игры «Кто больше», «Правильный ответ». Оздоровительная минутка.

7.Первая помощь при травмах

Растяжение связок и вывих костей. Переломы. Если ты ушибся или порезался. *Практические занятия.* Наложение холодного компресса. Наложение шины. Бинтование раны

8.«Мы – одна семья»

Мальчишки и девчонки. Моя семья. *Практические занятия.* Выставка рисунков «Моя семья» Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья». Беседы с активным слушанием «Что такое настоящая дружба», «Кто может считаться настоящим другом». *Практические занятия.* Игры «Хочу быть...», «Любит – не любит»

9.«Чистота- залог здоровья».

Беседа «В гости к Мойдодыру» *Практические занятия.* Игра «Пригодится - не пригодится». Сценка про грязнулю. Кто такие микробы? Познакомить детей с понятием «микробы». *Практические занятия* «Лаборатория профессора Чудакова».

10. Итоговое занятие.

Подведение итогов, просмотр фотографий, игра КВН. Комплексное применение знаний и умений

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Основы знаний	1	0,5	0,5	опрос
2.	Здоровье и здоровый образ жизни	12	6	6	беседа, опрос, творческая работа
3.	Вредные привычки	6	3	3	беседа, опрос, творческая работа, анкетирование
4.	Личная гигиена	8	4	4	тематическая беседа с элементами игры
5.	Питание и здоровье	17	6	10	беседа, тест
6	Познай самого себя	8	2	6	творческая работа

7.	Первая помощь при травмах	3	1	2	беседа, практическое задание
8.	Мы- одна семья.	4	1	3	беседа, спортивная игра
9	Чистота- залог здоровья.	6	1	5	тематическая беседа с элементами практикума и анализом ситуаций
10	Итоговое занятие	3		3	Защита проектов
	Итого	72	24,5	47,5	

Календарный учебный график

№	Режим деятельности	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности
1	Начало учебного года	01 сентября
2	Продолжительность учебного периода на каждом году обучения	36 учебных недель
3	Продолжительность учебной недели	5 дней
4	Периодичность учебных занятий	2 раза в неделю
5	Количество занятий на каждом году обучения	72 занятия
6	Количество часов	72
7	Окончание учебного года	31 мая
8	Период реализации программы	01.09.2023 – 31.05.2024

Рабочая программа воспитания

Воспитательный компонент осуществляется по следующим направлениям организации воспитания и социализации обучающихся:

- 1) гражданско-патриотическое
- 2) нравственное и духовное воспитание;
- 3) воспитание положительного отношения к труду и творчеству;
- 4) интеллектуальное воспитание;
- 5) здоровьесберегающее воспитание;
- 6) правовое воспитание и культура безопасности;
- 7) воспитание семейных ценностей;
- 8) формирование коммуникативной культуры;
- 9) экологическое воспитание.

Цель – формирование гармоничной личности с широким мировоззренческим кругозором, с серьезным багажом теоретических знаний и практических навыков, посредством информационно-коммуникативных технологий.

Используемые формы воспитательной работы: викторина, экскурсии, игровые программы, диспуты. Методы: беседа, мини-викторина, моделирование, наблюдения, столкновения взглядов и позиций, проектный, поисковый. Планируемый результат: сформированность настойчивости в достижении цели, стремление к получению качественного законченного результата; умение работать в команде; сформированность нравственного, познавательного и коммуникативного потенциалов личности.

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия события	Направления воспитательной работы	Форма проведения	Сроки проведения
1.	Инструктаж по технике безопасности при работе со спортивным инвентарем	Безопасность и здоровый образ жизни	В рамках занятий	Сентябрь
2.	Игры на знакомство и командообразование	Нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
3.	Беседа о сохранении материальных ценностей, бережном отношении к оборудованию	Гражданско-патриотическое воспитание, нравственное воспитание	В рамках занятий	Сентябрь-май
4.	Защита проектов внутри группы	Нравственное воспитание, трудовое воспитание	В рамках занятий	Октябрь-май

Список литературы

Нормативно-правовые акты:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.
2. Указ Президента Российской Федерации «О мерах по реализации государственной политики в области образования и науки» от 07.05.2012 № 599
3. Указ Президента Российской Федерации «О мероприятиях по реализации государственной социальной политики» от 07.05.2012 № 597.
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года».

7. Приказ Министерства образования Калининградской области от 26 июля 2022 года № 912/1 "Об утверждении Плана работы по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, I этап (2022 - 2024 годы) в Калининградской области и Целевых показателей реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Калининградской области"

Для педагога дополнительного образования:

1. Волина В.Г. «Как себя вести». «Дидактика плюс», Санкт-Петербург 2004.
2. Гостюшин А.В. «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебник, 1-4 кл. М.1997г.
3. Зайцев А.Г. Твое здоровье: укрепление организма.-СПб..1998г.
4. Зайцев Г.К. «Школьная валеология».С.-Петербург. «Акцидент», 1998г
5. Ковалько В. И «Здоровьесберегающие технологии». М. «Вако»,2004г.
6. Ковалько В.И. «Школа физкультминуток: 1-4 классы». – М.: ВАКО, 2010
7. Кульневич С.В., Лакоценина Т.П. «Воспитательная работа в начальной школе».ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006.
8. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е «135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2014г.
9. «Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» \под Сократова.М..2005г.
- 10.«Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры»- Мир Книги, Москва. 2003.
- 11.Урунтаева Г.А. «Как я расту: Советы психолога родителям» М., 1996г.

Для обучающихся и родителей:

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Башкиров, В. Профилактика травм у спортсменов / В.Башкиров. – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 176 с., ил.
3. Куколевский, Г. Гигиена физкультурника / Г. Куколевский. – М.: «Медицина», 1971. – 80с., ил.
4. Никина Е. Наше здоровье в наших руках//Воспитание школьников. - 2006. - № 9.
5. Суслов В.Н. Этикет. Учись правилам поведения. 1-4 классы. Тесты, практические задания: учебно-методическое пособие. – Ростов-на – Дону: “Легион”, 2010

