**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ И НАУКИ РБ**

**МО "КЯХТИНСКИЙ РАЙОН"**

**МБОУ "Кяхтинская СОШ №3"**

| РАССМОТРЕНО  РУКОВОДИТЕЛЬ МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ЛУБСАНОВА О.Н.  [пр. №] от «29» августа 2024 г. | СОГЛАСОВАНО  ЗАМ.ДИРЕКТОРА ПО ВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ЛУБСАНОВА О.Н.  [пр. №] от «29» августа 2024 г. | УТВЕРЖДЕНО  ДИРЕКТОР ШКОЛЫ  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  ЛУБСАНОВА О.Н.  [пр. №] от «29» августа 2024 г. |
| --- | --- | --- |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Здоровей-ка»**

**д**ля обучающихся 1 классов

Составила: Галсанова Л.Х.

**г. Кяхта**

**2024**

**1. Пояснительная записка**

**Программа составлена на основе:**

**-**Закона Российской Федерации «Об образовании»;

-Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (второго поколения);

 -Концепция модернизации дополнительного образования детей Российской Федерации;

 -Методические рекомендации по развитию дополнительного образования детей в ОУ;

 -САНПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»;

-Федерального компонента государственного образовательного стандарта, утвержденного Приказом Минобразования РФ от 2010u/;

-Закона РФ « Об образовании (в редакции Федерального закона)

-Базисного учебного плана общеобразовательных учреждений Российской Федерации, утвержденного приказом Минобразования РФ.

-Учебного плана Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Обливской средней общеобразовательной школы № 1 на 2017 – 2018 учебный год;

-Годового календарного графика Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения Обливской средней общеобразовательной школы № 1 на 2017 – 2018 учебный год.

**Актуальность программы**

    Необходимость создания данной программы объясняется следующим — состояние здоровья подрастающего поколения в течение последних лет постоянно ухудшается. Школа должна взять на себя обязанность играть первостепенную роль в процессе укрепления и сохранения здоровья учащихся.  
    Программные положения вытекают из того, что в соответствии с законами развития личности, в каждом возрасте создаются особо благоприятные предпосылки для формирования определенных качеств. В программе выделены ведущие задачи, предложена система просвещения и деятельности, гарантирующая формирования здорового образа жизни школьников.

**Цель программы**: укрепление и сохранение здоровья учащихся, формирование здорового образа жизни учащихся, создание условий для формирования положительной мотивации к ведению ЗОЖ через организацию развивающей деятельности во внеурочное время, снижение заболеваний острыми вирусными инфекциями, общее укрепление организма.

**Задачи программы:**

- создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования навыков ЗОЖ;

- содействие популяризации преимуществ ЗОЖ, расширение кругозора, развития межличностных отношении;

- воспитание в учениках чувств ответственности за свое здоровье, здоровье своей семьи и окружающих;

- формирование правильных навыков дыхания, снятие нервного напряжения;

- укрепление опорно-двигательный аппарат, осанки детей;

- развитие психических и моторных функций;

- воспитывать интерес к игре, ловкость, смелость.

- воспитание интереса к игре, ловкости, смелости.

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы школы, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удается сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни. Данная программа актуальна для нашей школы, так как она разработана в соответствии с целями и задачами школы: воспитании нравственно, духовно и физически здорового человека.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Программа рассчитана на один учебный год (возможно продолжение программы).

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

**Место учебного предмета в учебном плане.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год.

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

**Формы и режим занятий.**

Игры

Дни здоровья, спортивные мероприятия

Беседы

Тесты и анкетирование

Просмотр презентаций

Конкурсы рисунков, плакатов, выпуск газет, листовок.

# 2. Содержание учебного курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному

направлению «Здоровейка» состоит из 7 разделов:

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4ч |
| II | Питание и здоровье | 5ч |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7ч |
| IV | Я в школе и дома | 6ч |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4ч |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 3ч |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4ч |

3. **Планируемые результаты освоения учебного курса «Здоровей-ка»**

**Личностные**

* самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
* осознание ответственности человека за общее благополучие;
* этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
* положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «По тропе здоровья»;
* способность к самооценке;
* начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

**Метапредметные**

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

**Регулятивные**

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

**Коммуникативные**

В процессе обучения дети учатся:

* работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
* ставить вопросы;
* обращаться за помощью;
* формулировать свои затруднения;
* предлагать помощь и сотрудничество;
* слушать собеседника;
* договариваться и приходить к общему решению;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* осуществлять взаимный контроль;
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

В результате реализации программы внеурочной деятельностипо формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**4. Календарно – тематическое планирование**

***1 год***

***«Первые шаги к здоровью»***

***Цель:***

первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

**Категория слушателей:** обучающиеся начальных классов

**Срок обучения:** 1 года

**Режим занятий:**1 час в неделю(33 часа)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | Форма  контроля |
|
| I | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | 4 |  |
| 1.1 | Дорога к доброму здоровью | 1 |  |
| 1.2 | Здоровье в порядке- спасибо зарядке | 1 |  |
| 1.3 | В гостях у Мойдодыра  Кукольный спектакль  К. Чуковский «Мойдодыр» | 1 |  |
| 1.4 | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» | 1 | праздник |
| II | ***Питание и здоровье*** | 5 |  |
| 2.1 | Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» | 1 |  |
| 2.2 | Культура питания  Приглашаем к чаю | 1 |  |
| 2.3 | Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться) | 1 |  |
| 2.4 | Как и чем мы питаемся |  |  |
| 2.5 | Красный, жёлтый, зелёный | 1 | викторина |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | 7 |  |
| 3.1 | Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим | 1 |  |
| 3.2 | Полезные и вредные продукты. | 1 |  |
| 3.3 | Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» | 1 |  |
| 3.4 | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | 1 |  |
| 3.5 | Как обезопасить свою жизнь | 1 |  |
| 3.6 | День здоровья  «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» | 1 |  |
| 3.7 | В здоровом теле здоровый дух | 1 | викторина |
| IV | ***Я в школе и дома*** | 6 |  |
| 4.1 | Мой внешний вид – залог здоровья | 1 |  |
| 4.2 | Зрение – это сила | 1 |  |
| 4.3 | Осанка – это красиво | 1 |  |
| 4.4 | Весёлые переменки | 1 |  |
| 4.5 | Здоровье и домашние задания | 1 |  |
| 4.6 | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим | 1 | Игра- викторина |
| V | ***Чтоб забыть про докторов*** | 4 |  |
| 5.1 | “Хочу остаться здоровым”. | 1 |  |
| 5.2 | Вкусные и полезные вкусности | 1 |  |
| 5.3 | День здоровья  «Как хорошо здоровым быть» | 1 |  |
| 5.4 | «Как сохранять и укреплять свое здоровье» | 1 | круглый стол |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 3 |  |
| 6.1 | Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» | 1 | день вежливости |
| 6.2 | Вредные и полезные привычки | 1 |  |
| 6.3 | “Я б в спасатели пошел” | 1 | Ролевая игра |
| VII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 4 |  |
| 7.1 | Опасности летом (просмотр видео фильма) | 1 |  |
| 7.2 | Первая доврачебная помощь | 1 |  |
| 7.3 | Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка» | 1 |  |
| 7.4 | Чему мы научились за год. | 1 | диагностика |
|  | Итого: | 33 |  |