

Ленинградская область  
Лужский муниципальный район  
Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Серебрянская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТА на заседании Педагогического совета МОУ Серебрянская средняя школа Протокол №1 от 31.08.2023г	СОГЛАСОВАНА общешкольным родительским комитетом Протокол №1 от 31.08.2023г	СОГЛАСОВАНА с Ученическим советом «Идущие вместе» Протокол №1 от 30.08.2023г	УТВЕРЖДЕНА приказом директора МОУ Серебрянская средняя школа от 31.08.2023г №292
--	--	--	---

**Программа внеурочной деятельности**  
**социального направления**  
**«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**  
( для 1-4 классов)

**Возраст: 6-12 лет**

**Срок реализации программы: 1 год**

**Составитель:**  
учитель физической культуры  
Самсонов В.С.

п. Серебрянский

2023

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Здоровейка» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1-4 классах в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования третьего поколения.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

### **Актуальность программы:**

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

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 ребёнка. Включает в себя, как теоретическую – изучение полезных и вредных привычек, так и практическую часть – организация подвижных игр. Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни.

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

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

**Цели программы:**

- ✓ создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

- ✓ приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

**Задачи, решаемые в рамках данной программы:**

- ✓ обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- ✓ познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

- ✓ профилактика вредных привычек;

- ✓ воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;

- ✓ развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально-чувственную сферу;

- ✓ воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

**Количество часов внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Здоровейка» и их место в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Физкультура – путь к здоровью» рассчитана на проведение занятий с детьми 7-11 лет (1-4 класс):

1 класс – 33 часа;

2 класс – 34 часов;

3 класс – 34 часов;

4 класс – 34 часов.

70% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

**Ценностные ориентиры:**

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностноориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости. Данная программа строится на принципах:

- Научности - содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- Доступности - содержание курса составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками.
- Патриотизма – идентификация себя с Россией, её культурой.
- При этом необходимо выделить практическую направленность курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга. □  
Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

#### **Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивной площадки
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация питания учащихся;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- организация и проведение профилактической работы с родителями; – организация встреч родителей с медицинским работником.

#### **Формы занятий:**

- беседы
- игры
- элементы занимательности и состязательности
- викторины
- конкурсы
- праздники
- часы здоровья

#### **Режим и место проведения занятий:**

Занятия проводятся во второй половине дня.

Место проведения – спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, кабинет для внеурочных занятий. Подвижные игры и спортивные праздники проходят по усмотрению учителя на свежем воздухе или в спортивном зале. Конкурсы, беседы, викторины в кабинете для внеурочных занятий.

#### **Содержание программы:**

##### ***Вводное занятие (1ч)***

За здоровый образ жизни. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе.

### ***Народные игры (18ч.)***

Разучивание русских народных игр: «Кот и мышь», «Коршун», «Горелки», «У медведя во бору», «Гуси-Лебеди», «Филин и пташка», «Блуждающий мяч», «Зарница», «Аленушка и Иванушка», «Утки и гуси», «Сельди в бочке». «Пчёлки и ласточка». Разучивание игр разных народов. Украинские народные игры: «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Перепёлочка». Белорусские народные игры: «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!». Игры народов Востока: «Скачки», «Собери яблоки».

### ***Подвижные игры (70ч.)***

Подобраны игры, носящие соревновательный характер, с применением инвентаря (мяча) и без него, игры с заучиванием слов.

Играя, подружись с бегом (20ч.): «Класс, смирно», «За флажками», «Море волнуется – раз», «Бездомный заяц», «Салки по кругу», «Пустое место», «Кто быстрее?», «Сумей догнать», «Колдунчики», «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка»,

Игры – эстафеты (6ч.): «Команда быстроногих», «Большая круговая эстафета», «Эстафеты-поезда», .

Игры с прыжками (12ч.): «Попрыгунчики-воробушки» «Зайцы в огороде», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», эстафеты с длинными скакалками, с короткими скакалками, «Чемпионы скакалки», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Болото», «Чехарда»

Кто сильнее? Игры-соревнования (6ч.): «Бой петухов», «Борьба всадников»,

Мой весёлый звонкий мяч! (20ч.) Игра «Салки с мячом». «Мяч – соседу», «Пушбол», «Быстро мяч передавай-свою ловкость развивай», «Метко в цель», «Салки с большими мячами» «Попади в круг», «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю», «Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «Блуждающий мяч».

Сюжетные игры (6ч.): «Птица без гнезда», «Два мороза» «Мы-весёлые ребята», «Космонавты», «Волк во рву», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки» “Зайцы и волк”, “Белые медведи”, “Вороны и воробы».

### ***Спортивные праздники (11ч.)***

«Я в руках её кручу и скачу, скачу, скачу». «Кузнечик», «Сказочные эстафеты», «Папа, мама, я – спортивная семья», «В здоровом теле – здоровый дух»

«Неразлучные друзья – взрослые и дети!» «Самый здоровый класс», «Дальше, быстрее, выше», «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься».

### ***Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!(15ч)***

Полезные и вредные привычки. (5ч.) Сон и его значение для здоровья человека. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества. Токсические вещества. Режим дня школьника. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Правила личной гигиены.

Здоровое питание(6ч) Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Фрукты – лучшие продукты. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. Д.), торты, сало. Что такое здоровая пища и как её приготовить. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.

Лечебная физкультура.( 4ч.) Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. Игры «Баба Яга», «Три характера». Приёмы самомассажа и релаксации. Релаксационные настроения. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, лица. Как избежать искривления позвоночника. Упражнения для правильной осанки.

### **Планируемые результаты освоения программы:**

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

**Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):** приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

**Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):** развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

#### **Личностные результаты.**

*Учеников будут сформированы:*

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

#### **Познавательные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

#### **Коммуникативные УУД:**

*Обучающийся научится:*

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- 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.

#### **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.)

**Результатом практической деятельности по программе «Будь здоров!» можно считать следующие критерии:**

- ✓ Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- ✓ Среди учащихся начальных классов нет курящих детей.
- ✓ Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса.
- ✓ Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.

- ✓ Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную на сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.

- ✓ Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.

**Формы подведения итогов работы:**

Анкетирование детей

Мониторинг состояния здоровья детей

Спортивные праздники с привлечением родителей

**В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся должны:**

**иметь представление:**

- о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;

- о режиме дня и личной гигиене;

- о вредных и полезных привычках;

- о народных играх;

- о различных видах подвижных игр; • о соблюдении правил игры.

**уметь:**

- применять на практике приобретенные знания о правилах ведения здорового образа жизни: занятие спортом, правильное питание, отказ от вредных привычек;

- играть в подвижные игры;

- применять игры самостоятельно;

- соблюдать правила игры;

- работать в коллективе

## ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Содержание программы	1 кл.	2 кл.	3 кл.	4 кл.	Всего часов
1.	Вводное занятие	1	-	-	-	1
2.	Народные игры	5	5	5	5	20
3.	Подвижные игры	22	22	22	22	88
4.	Спортивные праздники	2	3	3	3	11
5.	Что нужно знать и уметь, чтобы огда не болеть!	3	4	4	4	15
		33	34	34	34	135

## Содержание программы

№	Раздел	I класс	II класс	III класс	IV класс
1.	Вводное занятие	1	-	-	-
2.	Народные игры	Разучивание русских народных игр «Кот и мышь», «Коршун» «У медведя во бору», «Филин и пташка».	Разучивание русских народных игр «Горелки», «Пчёлки и ласточка», «Блуждающий мяч», «Зарница», «Гуси-Лебеди», «Скачки», «Собери яблоки», «Перепёлочка»..	Разучивание украинских народных игр «Высокий дуб», «Колдун», «Мак», «Аленушка и Иванушка»	Разучивание белорусских народных игр «Заяц-месяц», «Иванка», «Хлоп, хлоп, убегай!», «Утки и гуси», «Сельди в бочке»
3.	Подвижные игры	«Птица без гнезда», «Бездомный заяц» «Класс, смирно», «За флажками». «Попрыгун чики-воробушки», Разучивание игр эстафет «Команда быстроногих» «Зайцы в огороде» «Бой петухов», «Борьба всадников», «Море волнуется – раз», «Пустое место», «Кто быстрее?», «Сумей догнать», «Колдунчики», «Два Мороза», «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», «Охотники и утки», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Обгони мяч»,	Разучивание игр эстафет «Команда быстроногих» «Зайцы в огороде» «Бой петухов», «Борьба всадников», «Море волнуется – раз», «Пустое место», «Кто быстрее?», «Сумей догнать», «Колдунчики», «Два Мороза», «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», эстафеты длинными скалками, короткими скалками, «Чемпионы скалки», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Болото», «Чехарда»,	«Два мороза» «Мяч – соседу» «Пустое место» «Салки с мячом». «Пустое место», «Кто быстрее?», «Сумей догнать», «Колдунчики», «Два Мороза», «Дорожки», «Караси и щука», «Змейка», «Пятнашки обыкновенные», «Салка», «Поймай лягушку», «Придумай и покажи», эстафеты с длинными скалками, с короткими скалками, «Чемпионы скалки», «Кто дальше», «Перетягивание прыжками», «Болото», «Чехарда», «Метко в цель», «Салки с большими мячами» «Попади в круг», «Быстрые и меткие»,	«Большая круговая эстафета» «Пушбол» «Салки по кругу» «Поймай лягушку», «Быстро мяч передавай свою ловкость развивай»

		«Блуждающий мяч». «Мы-весёлые ребята», «Космонавты», «Волк во рву», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки» “Зайцы и волк”, “Белые медведи”, “Вороны и воробы».	«Метко в цель», «Салки большими мячами» «Попади в круг», «Быстрые и меткие», «Попади и поймай», «Сбей кеглю», «Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «Блуждающий мяч». «Мы-весёлые ребята», «Космонавты», «Волк во рву», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки» “Зайцы и волк”, “Белые медведи”, “Вороны и воробы».	«Попади и поймай», «Сбей кеглю», «Вышибала», «Народный мяч», «Охотники и утки», «Мяч водящему», «Поймай мяч», «Обгони мяч», «Блуждающий мяч». «Мы весёлые ребята», «Космонавты», «Волк во рву», «Кошки-мышки», «Пчёлки и ласточки» “Зайцы и волк”, “Белые медведи”, “Вороны и воробы».	
4.	Спортивные праздники	Спортивный праздник для младших школьников «Кузнечик», «Я в руках её кручу и скачу, скачу, скачу».	Спортивно-игровая программа «Сказочные эстафеты», «Самый здоровый класс» «В здоровом теле – здоровый дух»	Праздник «Папа, мама, я – спортивная семья», «Дальше, быстрее, выше» «В здоровом теле – здоровый дух»	Спортивно-игровая программа «Неразлучные друзья – взрослые и дети!», «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься»
5.	Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!	Полезные привычки. Режим дня школьника. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Игры на коррекцию эмоциональной сферы ребёнка. Игры «Баба Яга», «Три характера».	Как правильно есть. Режим питания. Беседа «О пользе завтрака» Вредные привычки. Курение – это болезнь. Учимся приёмам массажа и самомассажа. Сон и его значение для здоровья человека	Полезные привычки. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Вредные привычки. Вред от алкоголя. Овощи и фрукты на твоём столе. Викторина «День соков», Правила личной гигиены. Что такое здоровая пища и как её	Вредные привычки. Наркотические вещества. Токсические вещества. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног. Закаливание, здоровое питание, физическая культура и

				приготовить	хорошее настроение – составляющие здоровья. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Как избежать искривления позвоночника. Упражнения для правильной осанки.
Всего	13	34	34	34	