

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 3 «Центр образования»
городского округа Октябрьск Самарской области**

Рассмотрено
на заседании методического
объединения
классных руководителей

Протокол № 6
от «31» июля 2023г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 3
г.о.Октябрьск

_____ Л.Ю.Шатрова

Приказ № 594-од
от «31» июля 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Страна здоровья»
направленность: физкультурно-спортивная**

Возраст обучающихся: 8-10 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Жадаева Светлана Александровна,
учитель начальных классов

г.о.Октябрьск, 2023 г.

Пояснительная записка.

Рабочая программа «Страна здоровья» дополнительного образования физкультурно-спортивной направленности составлена в соответствии с нормативными документами:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»; Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р); Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р); План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р); Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, 3 дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441); Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»; Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

Программа дополнительного образования по физкультурно-спортивному направлению «Страна здоровья» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно

заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа дополнительно образования по физкультурно-спортивному направлению «Страна здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 7 до 11 лет.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Страна здоровья» рассчитана на 1 час в неделю: 1 класс — 33 часа в год. По программе могут заниматься дети с ОВЗ и дети инвалиды.

Программа может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Цель программы:

формирование установки на ведение здорового образа жизни и обучение способам и приёмам сохранения и укрепления собственного здоровья; приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
- развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции.

Особенности программы

Данная программа строится на **принципах:**

1. Научности: в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
2. Доступности: которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
3. Системности: определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

В ФГОС НОО п.14 записано: «Основная образовательная программа начального общего образования определяет содержание и организацию

образовательного процесса на ступени начального общего образования и направлена на формирование общей культуры, духовно-нравственное, социальное, личностное и интеллектуальное развитие обучающихся, создание основы для самостоятельной реализации учебной деятельности, обеспечивающей социальную успешность, развитие творческих способностей, саморазвитие и самосовершенствование, **сохранение и укрепление здоровья обучающихся**».

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

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

50% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале, 10% на выполнение практических работ, остальное время распределено занятия по формированию здорового образа жизни.

Программа дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «В стране здоровья» состоит из 4 разделов:

- «Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни»: гигиена повседневного быта, физическое развитие, формирование правильной осанки, основы самоконтроля, средства и методы сохранения здоровья, профилактика близорукости;
- «Воспитание двигательных способностей» гибкость, ловкость, сила, выносливость;
- «Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков» основные виды движения, прикладные умения и навыки;
- «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий» методы проведения малых форм двигательной активности.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивая взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности.

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

Программа дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «В стране здоровья» состоит из четырёх частей:

- **1 класс** «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, знакомство с двигательными способностями людей и ходьбой, как основным видом движения, игры на свежем воздухе, овладение первичными навыками ходьбы на лыжах, знакомство с физкультминутками.
- **2 класс** «Если хочешь быть здоров»: ознакомление с правилами составления и проведения утренней гимнастики, проверка осанки, основы самоконтроля – самочувствие и болевые ощущения, профилактика простудных заболеваний, строение глаза и укрепление его мышц, игры на воспитание гибкости, бег как основной вид движения, соревнования, подъёма на склон на лыжах, комплексы физкультминуток.
- **3 класс** «По дорожкам здоровья»: мода и гигиена школьной одежды, влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье, пульс и его зависимость от физической нагрузки, закаливание организма, близорукость, воспитание ловкости, основной вид движения – прыжки, игротеки катание с горы на лыжах, физкультминутки для друзей.
- **4 класс** «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, культура эмоций и чувств, правильное питание, индивидуальные программы по улучшению здоровья, дневник самоконтроля, точечный массаж, тренировка выносливости и силы, лыжные прогулки и эстафеты разработка игр и применение их на динамических паузах.

Содержание программы дополнительного образования по спортивно-оздоровительному направлению «Страна здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках дополнительного образования соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы

В процессе реализации программы дополнительного образования спортивно-оздоровительного направления «Страна здоровья» обучающиеся должны:

знать:

- правила гигиены повседневного быта;
- особенности физического развития младшего школьника;
- влияние неправильной осанки и плоскостопия на здоровье;
- показатели самоконтроля за состоянием своего здоровья;
- правила предупреждения простудных заболеваний;
- основные правила закаливания организма;
- что такое близорукость и как она влияет на здоровье человека;
- основы рационального питания;
- способы воспитания двигательных способностей;

- основные виды движения;
- виды подвижных игр;
- правила игры;
- основы лыжной подготовки;
- малые формы двигательной активности⁴
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека.

уметь:

- применять на практике приобретённые знания о правилах ведения здорового образа жизни;
- составлять индивидуальные планы и программы по улучшению своего здоровья;
- вести дневник самоконтроля;
- делать точечный массаж;
- самостоятельно выполнять профилактические и общеукрепляющие комплексы физических упражнений;
- играть в подвижные игры, соблюдая правила;
- самостоятельно совершать лыжные прогулки;
- применять полученные навыки в самостоятельных и групповых занятиях.

Оздоровительные результаты программы дополнительного образования:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях. Контроль и оценка результатов освоения программы дополнительного образования зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

«Если хочешь быть здоров»

Цель: развитие культуры питания и этикета, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашей местности, с понятием иммунитет, видами закаливающих процедур.

Режим занятий: 1 час в неделю (34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Форма контроля
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	КВН

II	Питание и здоровье	5	Викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	За круглым столом
IV	Я в школе и дома	6	КВН
V	Чтоб забыть про докторов	4	«Разговор о правильном питании» конкурс
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	Научно – практическая конференция
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	Диагностика
	Итого:	34	

**Учебно-тематическое планирование программы
«Страна здоровья»**

2 класс - 34 часа

**ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 класс**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Дата
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	4	
1.1	Что мы знаем о ЗОЖ	1	

1.2	По стране Здоровья	1	
1.3	В гостях у Мойдодыра	1	
1.4	Я хозяин своего здоровья	1	
II	<i>Питание и здоровье</i>	5	
2.1	Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.	1	
2.2	Культура питания. Этикет.	1	
2.3	Спектакль «Я выбираю кашу»	1	
2.4	«Что даёт нам море»		
2.5	Светофор здорового питания	1	
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	7	
3.1	Сон и его значение для здоровья человека	1	
3.2	Закаливание в домашних условиях	1	
3.3	<u>День здоровья</u> «Будьте здоровы»	1	
3.4	Иммунитет	1	
3.5	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	1	
3.6	Спорт в жизни ребёнка.	1	
3.7	Слагаемые здоровья	1	
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	
4.1	Я и мои одноклассники	1	
4.2	Почему устают глаза?	1	
4.3	Гигиена позвоночника. Сколиоз	1	
4.4	Шалости и травмы	1	
4.5	«Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление	1	
4.6	Умники и умницы	1	
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	

5.1	С. Преображенский «Огородники»	1	
5.2	Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков)	1	
5.3	<u>День здоровья</u> «Самый здоровый класс»	1	
5.4	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	1	
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	
6.1	Мир эмоций и чувств.	1	
6.2	Вредные привычки	1	
6.3	«Веснянка»	1	
6.4	В мире интересного	1	
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	4	
7.1	Я и опасность.	1	
7.2	Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»	1	
7.3	Первая помощь при отравлении	1	
7.4	Наши успехи и достижения	1	
	Итого:	34	