

Извлечение их
организационного раздела ООП НОО
утвержденных приказом директора
ГБОУ СОШ № 3 города Похвистнево
№ 210-од от 30.08.2022 г.

Программа
курса внеурочной деятельности « Азбука здоровью»
(спортивно-оздоровительная деятельность)
для 3 класса

Рассмотрено и рекомендовано к утверждению
на заседании МО классных руководителей:
Протокол № 1 от 29.08.2022

Разработано:
группой классных руководителей
начальной школы

Проверено:
заместителем директора по УВР
Хмелевой В.В.

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Азбука здоровью» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе авторской программы развития оздоровительных ориентиров учащихся младших классов. *Составитель: Бондаренко А.А., с использованием методического пособия Карасевой Т.В. «Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий».*
<http://nsportal.ru/zdoroviedetei/2017/programma-kruzhka>

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
- СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Шкатулка здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Шкатулка здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

1. Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

→ навыков конструктивного общения;

→ потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

→ осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

→ правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

→ элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

→ упражнениям сохранения зрения.

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 раза в две недели. Длительность занятия 1 час.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы. В 3 классе прохождение программы подразумевает следующие позиции: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

-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 внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Шкатулка 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.

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, КВНы, ролевые игры.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

Календарно-тематическое планирование.

«Азбука здоровья» 3 класс

Цель: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Количество часов
<i>1 раздел «Вот мы и в школе».</i>		1
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1
<i>2 раздел «Питание и здоровье»</i>		2
2	Игра «Смак». Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	2
<i>3 раздел «Моё здоровье в моих руках»</i>		3
3	Наш мозг и его волшебные действия	1
4	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым». Творческая работа «Книга рецептов»	1
5	Беседа —Как сохранять и укреплять свое здоровье.	1
<i>4 раздел «Чтоб забыть про докторов»</i>		2
6	Движение это жизнь	1
7	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	1
Итого		8

Система оценки достижения результатов освоения курса внеурочной деятельности
Результаты освоения обучающимися программ курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» фиксирует в классном электронном журнале отметкой «зачет» или «не зачет» и оцениваются каждую четверть в соответствии с разработанным оценочным инструментарием:

- 1 четверть – оформление стенда «Здоровячки»;
- 2 четверть – творческая работа «Книга рецептов»;
- 3 четверть - развлекательное мероприятие «Быстрее, Выше, Сильнее»;
- 4 четверть – тестирование «Что такое хорошо, что такое плохо?»

Учебно-методическое обеспечение

Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2015.

Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2017 г. - / Мастерская учителя.

Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2015 г.,

Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2015.

Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий , Москва, 2016.

Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2017.