

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя Советского Союза Короткова Ивана Никоновича с. Дмитриевка муниципального района Нефтегорский Самарской области

Рассмотрено на
заседании педсовета
протокол № _____
от «___»___ 20___ г.

Согласовано
«___»___ 20___ г.
Зам. директора по
УВР _____

УТВЕРЖДАЮ
директор школы
_____ Охрименко Н.И.
приказ №_142-од.
от «_27_»_07_ 2024 г.

Программа
курса внеурочной деятельности «Здоровячок»
1 класс
(2 часа в неделю, всего 68 часов)

Общая характеристика курса

Цель: сохранение и укрепление здоровья учеников начальной школы в процессе образовательной деятельности.

Задачи:

- вызвать у учащихся начальных классов интерес к основам здоровья, позволив ощутить красоту и радость движения;
- формировать у учащихся жизненно важные гигиенические умения, навыки и полезные привычки;
- обучить школьников доступным физкультурным знаниям, двигательным умениям и навыкам;
- добиваться того, чтобы каждый ученик чувствовал себя равноправным членом коллектива, был активным и общительным;
- воспитывать у детей любознательность, честность, творческую инициативу.

- Достижение поставленных задач возможно при выполнении следующих *условий*:
- формирование у учащихся начальных классов положительной мотивации к двигательной деятельности;
- содействие созданию игровых группировок, позволяющих учащимся различной двигательной активности, разного темперамента, уровня умственных способностей, проявить интерес к усвоению научных знаний;
- учёт готовности учащихся к разным формам сотрудничества;
- эмоционально-стимулирующее общение учителя с учащимися и учащихся друг с другом;
- занимательность процесса обучения;

- установление связей между предметами в процессе обучения для формирования целостных и системных знаний учащихся;
- расширение возможности самостоятельного выбора в решении двигательных заданий;
- высокий уровень движений учителя; целенаправленная работа над основами культуры движений учащихся.

Планируемые результаты освоения курса «Здоровячок»

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

- умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
- умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Личностными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;

- организовывать самостоятельную деятельность с учётом требований её безопасности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
- оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

Предметными результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

Календарно-тематический план

Тема	Количество часов		
	всего	теория	практика
1. Вводное занятие.	1	1	
2. Полезные привычки. Режим дня	2	1	1
3. Народные игры. «Кот и мышь», «Коршун»	4	1	3
4. Разучивание сюжетных игр «Птица без гнезда», «Мы-весёлые ребята»	3	1	2
5. Разучивание игр с мячом «Школа мяча»	4	1	3

6. Разучивание игр-эстафет «Команда быстроногих»	4	1	3
7. Инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев	3		3
8. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».	3	3	
9. Учимся приёмам массажа и само - массажа.	4		4
10. Разучивание пальчиковых игр: «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили»	4		4
11. Разучивание игр с бегом «Пустое место»	3		3
12. Подвижные игры. Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».	3	1	2
13. Осанка – стройная спина! Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.	2	1	1

14. Танцевальные упражнения	3		3
15. Упражнения для развития ловкости и гибкости	1		1
16. Подвижные игры. Весёлые старты.	4		4
17. Развитие физических качеств. Подвижные игры	3		3
18. Подвижные игры на воздухе	3	1	2
19. Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций.	2	1	1
20. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения».	3		3
21. Сон – лучшее лекарство. Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».	3		3

22. Подвижные игры. Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».	3		3
23.Подведение итогов. Памятка «Здоровячка»	2	1	2

Список литературы:

- 1.Гостюшин А.В. «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебник, 1-4 кл. М.1997г.
- 2.Зайцев Г.К. «Уроки Айболита».-СПб., 1997г.
- 3.Зайцев Г.К. «Уроки Мойдодыра». СПб.,1996г.
- 4.КовалькоВ. И « Здоровьесберегающие технологии». М. «Вако»,2004г.
- 5.Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2007г.
- 7.«Мир детства: Младший школьник» М., 1988г.
- 8.«Современные технологии сохранения и укрепления здоровья детей» под Сократова. М..2005г.
- 9..Урунтаева Г.А. «Как я расту: Советы психолога родителям» М., 1996г.