

**Муниципальное бюджетное учреждение
дополнительного образования
Центр внешкольной работы
(МБУ ДО ЦВР)**

ПРИНЯТО/СОГЛАСОВАНО

на заседании педагогического совета
Протокол от «31» августа 2023г.
№ 1



УТВЕРЖДАЮ

Директор МБУ ДО ЦВР
Нефедова И.А.
Приказ от «31» августа 2023 г.
№ 65

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
(физкультурно-спортивной направленности)**

«Здоровей-ка»

Уровень программы: ознакомительный

Вид программы: модифицированная

Тип программы: разноуровневый

Возраст детей: 7-18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:

Редичкина Галина Васильевна
педагог дополнительного образования

Волгодонской район
ст. Дубенцовская
2023 год

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Здоровей-ка» составлена в соответствии с нормативно-правовыми документами:

1. Конституция РФ (принята всенародным голосованием 12.12.1993 с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020).
2. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 17.02.2023) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 28.02.2023, далее – ФЗ №273).
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (с изменениями от 29.12.2022г.).
4. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года» (далее – Концепция).
5. Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года».
6. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержденный 30 ноября 2016 г. протоколом заседания президиума при Президенте РФ (в ред. от 27.09.2017).
7. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 г.
8. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – Приказ №629).
9. Приказ Министерства образования и науки РФ от 23 августа 2017 года № 816 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» (далее – Приказ № 816).
10. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (в редакции от 02.02.2021г.).
11. Письмо Министерства просвещения РФ от 30.12.2022 № АБ-3924/06 «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации».
12. Письмо Министерства просвещения РФ от 1 августа 2019 г. № ТС1780/07 «О направлении эффективных моделей дополнительного образования для обучающихся с ОВЗ».
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20

«Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (далее – СанПиН).

14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).

15. Постановление Правительства Ростовской области от 08.12.2020 № 289 «О мероприятиях по формированию современных управленческих решений и организационно-экономических механизмов в системе дополнительного образования детей в Ростовской области в рамках федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование».

16. Приказ Министерства общего и профессионального образования Ростовской области от 14.03.2023г №225 «О проведении независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ в Ростовской области».

17. Положение о дополнительной общеобразовательной программе, Приказ МБУ ДО ЦВР от 29.08.2019 №70

18. Устав МБУ ДО ЦВР.

Цель и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы.

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.

Соответствие содержания программы внеурочной деятельности цели и задач основной образовательной программы начального общего образования, реализуемой в образовательном учреждении

Модернизация и инновационное развитие - единственный путь, который позволит России стать конкурентным обществом в мире 21-го века, обеспечить достойную жизнь всем нашим гражданам.

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**».

Модернизация современного образования направлена на развитие личностного

потенциала ребенка как полноценного участника образовательного процесса, важнейшими характеристиками которого являются: здоровье, творческая свобода, инициативность, активность, способность к саморазвитию.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи:**

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

➤ формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;

➤ духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;

➤ укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Связь содержания программы с учебными предметами

Учебная и вне учебная деятельность составляют единое целое, поэтому школьные учебные предметы и занятия по внеурочной деятельности не могут быть изолированы друг от друга. Межпредметные связи являются дидактическим условием и средством глубокого и всестороннего усвоения основ программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка».

Современные занятия внеурочной деятельности - это занятия-познания, занятия-путешествия, занятия-открытия. занятия, где учитель и ученик постигают новое одновременно, подталкивая друг друга к новым открытиям, решениям, противоречиям. Исходя из требований к занятиям внеурочной деятельности, можно создать занятия с использованием межпредметных связей, которые предусматривают лишь эпизодическое включение материала учебных предметов. Такие занятия с учётом межпредметных связей должен включать в себя:

- Чёткость и компактность материала.
- Взаимосвязанность материала занятия с учебными материалами интегрируемых предметов;
- Большую информативную ёмкость материала

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: русский язык, литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Таблица №1.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Предмет	Содержание учебной дисциплины	Содержание программы «Путешествие по тропе здоровья»
Русский язык	Текст. Виды текстов.	Составление рассказа по плану и по серии картинок.
Литературное чтение	Чтение литературных произведений различных	Подбор стихов к занятиям. Составление сценариев.

	авторов. Устное народное творчество.	Подбор пословиц и поговорок о здоровье и ЗОЖ.
Окружающий мир	Организм человека. Опора тела и движение. Наше питание.	Режим дня школьника. Уход за зубами. Глаза главные помощники человека. Закаливание организма. Осанка – это красиво. Умеем ли мы питаться.
Изобразительное искусство	Мир фантазии.	Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка».
Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий. Лыжная подготовка.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. Точечный массаж. Гибкость, ловкость, выносливость.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и вне учебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности:
форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» предназначена для обучающихся 1 класса.

Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиНа.

Занятия проводятся в учебном кабинете, в спортзале, детской площадке и школьном стадионе.

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

Таблица №2.

формы проведения занятия и виды деятельности	тематика
игры	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим “Я б в спасатели пошел” «Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека»
беседы	Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа
тесты и анкетирование	Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?» Чему мы научились и чего достигли «Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» «Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
круглые столы	«Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений
просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.
экскурсии	«Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
дни здоровья, спортивные	«Дальше, быстрее, выше»

мероприятия	«Хочу остаться здоровым» «За здоровый образ жизни»
конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	В здоровом теле здоровый дух «Моё настроение» Вредные и полезные растения. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка» «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
решение ситуационных задач	Культура питания. Этикет. Лесная аптека на службе человека Вредные привычки
театрализованные представления, кукольный театр	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Капризка» Спектакль «Спешите делать добро»
участие в конкурсах «Разговор о правильном питании»	«Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусы» «Хлеб всему голова»

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Содержание внеурочной деятельности

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю: 68 часов в год. В соответствии с годовым календарным учебным графиком ОШ. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» состоит из 7 разделов:

- «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
- «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

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, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка», 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.

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

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.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

- личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности;
- метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
- предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» является формирование следующих умений:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- **Определять и формулировать** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на уроке.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на уроке.

- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. **Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: **ориентироваться** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. **Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- **Слушать** и **понимать** речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

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.

Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» обучающиеся должны **знать**:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по 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.

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка», 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.

Социально одобряемая модель поведения может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровые сберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

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, школьная научно-практическая конференция.

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.

3.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Название темы	Формы организации образовательного процесса и виды деятельности
<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	
«Здоровье и здоровый образ жизни».	Познавательная беседа. Работа с пословицами.
Правила личной гигиены.	Беседа. Практикум. Составление памятки.
Физическая активность и здоровье.	Познавательная беседа. Просмотр видеоролика.
Как познать себя.	Познавательная беседа. Практическая работа.
<i>Питание и здоровье</i>	
Питание -необходимое условие для жизни человека.	Познавательная беседа.
Здоровая пища для всей семьи.	Просмотр презентации. Обсуждение.
Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	Познавательная беседа. Просмотр видеоролика.
Секреты здорового питания. Рацион питания.	Занятие-практикум «Составление меню».
«Богатырская силушка».	Практическая работа. Конкурсы.
<i>Моё здоровье в моих руках</i>	
Домашняя аптечка.	Познавательная беседа. Работа с загадками.
«Мы за здоровый образ жизни».	Занятие-практикум. Выпуск стенгазеты.
Марафон «Сколько стоит твоё здоровье».	Занятие-практикум. Дискуссия.
«Береги зрение смолоду».	Занятие-практикум. Составление памятки.
Как избежать искривления позвоночника.	Познавательная беседа. Советы докторов.
Отдых для здоровья.	Занятие-практикум. Правила.
Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.	Просмотр ролика. Обсуждение.
<i>Я в школе и дома</i>	
«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим».	Занятие-практикум. Составление режима дня.
«Класс не улица, ребята, И запомнить это надо!»	Занятие-практикум. Составление правил поведения в классе.
Что такое дружба? Как дружить в школе?	Занятие-практикум. Составление памятки. Разучивание песни о дружбе.

«Спеши делать добро».	Просмотр ролика. Обсуждение.
Мода и школьные будни.	Занятие- практикум. Дискуссия.
Делу время , потехе час.	Беседа.Дискуссия.
Эстафеты 6ч	
Эстафета по кругу.	Занятие-практикум. Эстафеты.
Эстафета с обручем.	Занятие-практикум. Эстафеты.
Эстафета с мячом.	Занятие-практикум. Эстафеты.
Эстафета «Быстрые и ловкие».	Занятие-практикум. Эстафеты.
Эстафета «Встречная».	Занятие-практикум. Эстафеты.
Эстафета «Весёлые старты».	Занятие-практикум. Эстафеты.
Чтоб забыть про докторов	
Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься.	Просмотр видеоролика. Практические советы.
День здоровья «За здоровый образ жизни».	Занятие-практикум.
Кукольный спектакль Преображенский «Огородники».	Инсценировка.
«Разговор о правильном питании» .	Разговор за круглым столом.
Я и моё ближайшее окружение	
Размышление о жизненном опыте.	Беседа-размышление.
Вредные привычки и их профилактика.	Беседа. Выполнение рисунков.
Школа и моё настроение.	Занятие-диалог.
В мире интересного.	Просмотр видеофильма. Обсуждение.
Народные игры 13ч	
Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!»	Занятие-практикум. Игры.
Марийская народная игра «Катание мяча».	Занятие-практикум. Игры.
Татарская народная игра «Серый волк».	Занятие-практикум. Игры.
Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки».	Занятие-практикум. Игры.
Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц».	Занятие-практикум. Игры.
Чечено-ингушская игра «Чиж».	Занятие-практикум. Игры.
Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба».	Занятие-практикум. Игры.
Мордовские народные игры «Котел», «Круговой».	Занятие-практикум. Игры.
Северо-осетинская игра «Борьба	Занятие-практикум. Игры.

за флажки».	
Чувашская игра «Рыбки».	Занятие-практикум. Игры.
Русская народная игра «Гори, гори ясно».	Занятие-практикум. Игры.
Русская народная игра «Городки.»	Занятие-практикум. Игры.
Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень».	Занятие-практикум. Игры.
«Вот и стали мы на год взрослей»	
Я и опасность.	Просмотр видео-фрагментов. Обсуждение.
Игра «Мой горизонт».	Занятие-практикум. Игра.
Гордо реет флаг здоровья.	Занятие-практикум. Выпуск стенгазеты.
«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни».	Занятие-практикум. Диагностика.
Спортивные игры.	
Футбол.	Занятие-практикум. Игра в футбол.
Пионербол.	Занятие-практикум. Игра в пионербол.
Игры «Вышибалы», «Змейка».	Занятие-практикум. Игра в вышибалы.
Игра «Перестрелки».	Занятие-практикум. Игра в перестрелки.
Спортивный праздник.	Занятие спортивный праздник.
Спортивные игры.	Занятие-практикум. Спортивные игры.
Любимые игры детей.	Занятие-практикум. Игры.
Мини-футбол.	Занятие-практикум. Мини-футбол.
Спортивный праздник.	Занятие спортивный праздник.

4.Календарно-тематическое планирование «Здоровей-ка»

№ п/п	Дата		Время проведения занятия	Форма занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
	План	Факт						
1-2				Вводное Беседа	2	Вводное занятие. Цели и задачи образовательной программы. Техника безопасности. «Здоровье и здоровый образ жизни».Правила личной гигиены.	Дубенцоская СОШ	Педагогическое наблюдение.

3-4				Теоретическое	2	Физическая активность и здоровье. Как познать себя.	- "-	Фронтальная беседа
5-6				Практическое	2	Инструктаж по ТБ. Питание необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи.	- "-	Педагогическое наблюдение.
7-8				Практическое	2	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Секреты здорового питания. Рацион питания.	- "-	Анализ процесса деятельности.
9-10				Практическое	2	«Богатырская силушка». Инструктаж по ТБ. Домашняя аптечка.	- "-	Педагогическое наблюдение.
11-12				Практическое	2	«Мы за здоровый образ жизни». Марафон «Сколько стоит твоё здоровье».	- "-	Анализ процесса деятельности.
13-14				Практическое	2	«Береги зрение смолоду». Как избежать искривления позвоночника.	- "-	Анализ процесса деятельности.
15-16				Практическое	2	Отдых для здоровья. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье.	- "-	Анализ процесса деятельности.
17-18				Практическое	2	Инструктаж по ТБ. «Мы здоровьем дорожим – соблюдая	- "-	Педагогическое наблюдение

						свой режим». «Класс не улица, ребята, И запомнить это надо!»		н
19-20				Практическое	2	Что такое дружба? Как дружить в школе? «Спеши делать добро».	- "-	Анализ процесса деятельности.
21-22				Практическое	2	Мода и школьные будни. Делу время , потехе час.	- "-	Анализ процесса деятельности.
23-24				Практическое	2	Инструктаж по ТБ. Эстафета по кругу. Эстафета с обручем.	- "-	Анализ процесса деятельности.
25-26				Практическое	2	Эстафета с мячом. Эстафета «Быстрые и ловкие».	- "-	Анализ процесса деятельности.
27-28				Практическое	2	Эстафета «Встречная». Эстафета «Весёлые старты».	- "-	Анализ процесса деятельности.
29-30				Практическое	2	Инструктаж по ТБ. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. День здоровья «За здоровый образ жизни».	- "-	Анализ процесса деятельности.
31-32				Практическое	2	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники».	- "-	Анализ процесса деятельности.

						«Разговор о правильном питании».		ости.
33-34				Практическое	2	Инструктаж по ТБ. Размышление о жизненном опыте. Вредные привычки и их профилактика.	- "-	Фронтальная беседа
35-36				Практическое	2	Школа и моё настроение. В мире интересного.	- "-	Анализ процесса деятельности.
37-38				Практическое	2	Инструктаж по ТБ. Игры народов Коми «Невод», «Стой, олень!» Марийская народная игра «Катание мяча».	- "-	Анализ процесса деятельности.
39-40				Практическое	2	Татарская народная игра «Серый волк». Якутские народные игры «Сокол и лиса», «Пятнашки».	- "-	Анализ процесса деятельности.
41-42				Практическое	2	Удмуртские народные игры «Водяной», «Серый заяц». Чечено-ингушская игра «Чиж».	- "-	Анализ процесса деятельности.
43-44				Практическое	2	Тувинские народные игры «Стрельба в мишень», «Борьба». Мордовские народные игры «Котел», «Круговой».	- "-	Анализ процесса деятельности.
45-46				Практическое	2	Северо-осетинская игра «Борьба за флажки». Чувашская игра «Рыбки».	- "-	Анализ процесса деятельности.
47-				Практическое	2	Русская народная игра «Гори,	- "-	Анализ

48				ое		гори ясно». Русская народная игра «Городки.»		процесс а деятельности.
49-50				Практическое	2	Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень». Инструктаж по ТБ. Я и опасность.	- "-	Анализ процесса деятельности.
51-52				Практическое	2	Игра «Мой горизонт». Гордо реет флаг здоровья.	- "-	Анализ процесса деятельности.
53-54				Практическое	2	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». Инструктаж по ТБ. Футбол.	- "-	Анализ процесса деятельности.
55-56				Теоретическое	2	Пионербол Игры «Вышибалы, «Змейка».	- "-	Анализ процесса деятельности.
57-58				Практическое	2	Игра «Перестрелки». Спортивный праздник.	- "-	Анализ процесса деятельности.
59-60				Практическое	2	Спортивные игры. Любимые игры детей.	- "-	Анализ процесса деятельности.
61-62				Практическое	2	Мини-футбол. Спортивные эстафеты	- "-	Анализ процесса деятельности.
63-				Практическое	2	Экскурсия «Природа –	- "-	Анализ

64				ое		источник здоровья» Спортивные эстафеты		процесс а деятельн ости.
65- 66				Практическ ое	2	Экскурсия «Природа – источник здоровья» Спортивные эстафеты	- "-	Анализ процесс а деятельн ости.
67- 68				Практическ ое	2	Итоговое занятие Спортивный праздник	- "-	Анализ процесс а деятельн ости.

По образовательной программе ТО «Здоровей-ка» отводится 70 ч.
Согласно календарному плану МБУ ДО ЦВР на 2023-2024уч. год,
расписанию занятий ТО – 68ч.

Описание материально- технического обеспечения

1. Компьютер
2. Принтер
3. Музыкальный центр
4. Экран
5. Мультимедийный проектор
6. Телевизор
7. Мобильный компьютерный класс
8. Беспроводной микроскоп

Для реализации программы «Здоровей-ка» необходима материально-техническая база:

1. Учебные пособия:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,):
овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные
щетки, и др.;

- изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
 - измерительные приборы: весы, часы и их модели.
- 2. Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:** компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье

Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.

- 10.Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
- 11.Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
- 12.Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
- 13.Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
- 14.Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.