

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерства образования и науки Алтайского края

Комитет Администрации Краснощёковского района по образованию

МКОУ "Новошипуновская СОШ "

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО

СОГЛАСОВАНО

Ответственный за УР

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы

Вибе Т. Д.
Протокол № 1 от «25» августа 2023 г.

Лазуткин Е. В.
Протокол № 15 от «25» августа 2023 г.

Тибейкина С. П.
Приказ № 70 от «25» августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«ТРОПИНКОЮ ЗДОРОВЬЯ»

Направление: спортивно - оздоровительное

для обучающихся 1-3 классов

Новошипуново 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Здоровье – важнейшая характеристика развития ребенка на протяжении школьного детства. Создание условий для формирования здорового образа жизни школьника – одна из задач образовательного учреждения.

Педагогическая общественность все больше убеждается в том, что именно учитель может сделать больше для здоровья школьников, чем врач. Охрана здоровья школьников – одна из важнейших задач образования. Не подлежит сомнению и тот факт, что самое драгоценное у человека – здоровье, и только здоровый человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы своей страны. Решать эту проблему необходимо через применение в рамках образовательного процесса здоровьесберегающих педагогических технологий и просвещение детей и родителей.

Возникает необходимость создания программы «Тропинки к здоровью» для учащихся младшего школьного возраста, которая будет направлена на устранение проблем, что в свою очередь может дать положительный эффект и в оздоровлении учащихся, и в реализации основной цели – повышении качества образования и воспитания школьников. Программа «Тропинки к здоровью» направлена на профилактику и коррекцию нарушений здоровья, и общее оздоровление организма, обеспечивает обучение младших школьников правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях, помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией лицея.

Программа включает в себя вопросы и физического здоровья, и духовного. Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в лицее.

Цели программы:

- Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся класса.
- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- Формирования стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей жизни.
- Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
- Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
- Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

- Профилактика вредных привычек.
- Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

Данная программа строится на принципах:

- **Научности**; в основе которого содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности**; определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности**; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

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.

Занятия носят научно-образовательный характер.

Основные виды деятельности учащихся:

навыки дискуссионного общения; опыты; игра; создание и защита собственных проектов.

Предполагаемый результат:

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

В результате усвоения программы учащиеся научатся:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

Учащиеся получат возможность узнать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений

Формирование универсальных учебных действий

Личностные

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;

- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям по программе «Тропинки к здоровью»;
- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

Метапредметные

- навыки контроля и самооценки процесса и результата деятельности;
- умение ставить и формулировать проблемы;
- навыки осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- установление причинно-следственных связей;

Регулятивные

- использование речи для регуляции своего действия;
- адекватное восприятие предложений учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
- умение выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить;
- умение соотносить правильность выбора, планирования, выполнения и результата действия с требованиями конкретной задачи;

Коммуникативные

В процессе обучения дети учатся:

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

Особенности организации работы.

Программа рассчитана для детей младшего школьного возраста. Срок реализации программы 1 год, занятия проводятся один раз в неделю по одному часу (34 часа).

Методика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческому отношению при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения, тренинги, создание проектов. Беседы включают вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, ведения индивидуальной программы, паспорта здоровья; во-

просы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье, и т.д. В одной беседе может быть затронуто одно или несколько направлений.

Оздоровительные минутки включают не только физические упражнения, но и «этюды для души» (например: «Сотвори солнце в себе»).

Оздоровительные паузы комбинируются, включая физические упражнения для осанки и несколько упражнений для глаз, рук или стоп и т.д. Задача оздоровительных пауз — дать знания, выработать умения и навыки, необходимые каждому ребёнку для укрепления позвоночника, стоп, рук, для красивой осанки, снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия и т.д.

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

Участники программы: Формы проведения:

- учащиеся; - беседы, лекции, тренинги, защита проектов
- родители; - конкурсы, КВНы, праздники, творческие мастерские
- педагоги, - экскурсии, походы
- медицинский работник.

Этапы реализации программы:

Этапы	Сроки	Содержание	Ответственные
Подготовительный	Май	Составление программы, утверждение плана работы	Классный руководитель
Основной	Сентябрь – май	Реализация программы	Классный руководитель
Итоговый	Май	Подведение итогов	Классный руководитель

Календарно - тематическое планирование

занятий внеурочной деятельности «Тропинкою здоровья»

№ п/п	Наименование тем курса	Всего часов	Виды деятельности		Форма контроля	Дата занятия
			Теория 0,5 часа	Практика 0,5 час		
1.	Что такое здоровье? Знакомство с Доктором Здоровье	1	Беседа « Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Разучивание пословиц и поговорок	Оздоровительная минутка. Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики».	Фронтальный опрос	7. 09

2.	Дружи с водой. Советы доктора Воды	1	Беседа по стихотворению К. Чуковский «Мойдодыр». Советы доктора Воды.	Оздоровительная минутка. Игра «Доскажи словечко».	Конкурс «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».	14. 09
3.	Дружи с водой. Друзья: вода и мыло	1	Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах.	Игра «Наоборот». Творческая работа над проектом «Доктор Вода» в группах	Защита проекта «Доктор Вода»	21. 09
4.	Уход за глазами. Глаза-главные помощники человека	1	Беседа об органах зрения. Правила бережного отношения к зрению. Правила бережного отношения к зрению. Разучивание пословиц и поговорок	Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!» Подбор материала для проекта «Органы чувств»	Конкурс на лучшее доказательство	28. 09
5.	Уход за ушами. Чтобы уши слышали	1	Беседа. Правила сохранения слуха.	Оздоровительная минутка. Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. «Самомассаж ушей».	Защита проекта «Органы чувств»	5. 10
6.	Уход за зубами. Почему болят зубы	1	Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Стихотворение С. Михалкова « Как у нашей Любы...»	Оздоровительная минутка. Игра «Угадай-ка!»	Творческое рисование.	12. 10

			Беседа по содержанию.			
7.	Уход за зубами Чтобы зубы были здоровыми Как сохранить улыбку красивой?	1	Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища Зачем человеку зубная щётка? Разучивание стихотворения. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.	Оздоровительная минутка. Упражнение «Спрятанный сахар». Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Тест. Практическая работа над проектом.	Тест Защита проекта «Зубы».	19. 10
8.	Уход за руками и ногами «Рабочие инструменты» человека	1	Разгадывание загадок. Работа с поговорками и пословицами Памятка «Это полезно знать».	Оздоровительная минутка. Игра- соревнование «Кто больше?» Практическая работа.	Памятка «Это полезно знать».	26. 10
9.	Забота о коже Зачем человеку кожа	1	Встреча с доктором Здоровая Кожа. Беседа. Правила ухода за кожей.	Оздоровительная минутка «Солнышко». Проведение опытов. Игра «Угадай-ка».	Фронтальный опрос	9. 11
10.	Надёжная защита организма.	1	Беседа об органах чувств. Рассказ учителя «Строение кожи».	Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Подбор материала для проекта «Кожа»	Тест	16. 11
11.	Забота о коже. Если кожа	1	Рассказ учителя о	Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд	Защита проекта «Кожа»	23. 11

	повреждена		повреждениях кожи.	души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»		
12.	Как следует питаться Питание- необходимое условие для жизни человека	1	Повторение правил здоровья. Встреча с доктором Здоровая Пища. Разучивание пословиц и поговорок.	Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку». Работа над проектом	Фронтальный опрос	30. 11
13.	Как следует питаться Здоровая пища для всей семьи	1	Беседа по стихотворению С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала»	Оздоровительная минутка. Золотые правила питания. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?».	Анализ ситуации Защита проекта «Здоровое питание»	7. 12
14.	Как сделать сон полезным? Сон-лучшее лекарство	1	Стихотворение С. Михалкова « Не спать » Беседа по содержанию.	Оздоровительная минутка Игры «Можно - нельзя». «Хождение по камушкам».	Ответы на вопросы	14. 12
15.	Настроение в школе Как настроение?	1	Беседа. Встреча с доктором Любовь.	Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов».	Тест	21. 12
16.	Настроение после школы Я пришёл из школы	1	Беседа. Работа с пословицами.	Оздоровительная минутка. Игра «Закончи рассказ».	Анализ ситуации	28. 12
17.	Поведение в школе Я - ученик	1	Рассказы М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В	Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?»	Творческая работа «Придумай правила»	11. 01

			столовой». Беседа по содержанию.			
18. 19.	Вредные привычки	2	Беседа «Это красивый человек».	Оздоровительная минутка «Деревце». Игра «Да - нет». Работа над проектом в группе	Познавательная игра Защита проекта «Поведение в обществе»	18. 01 25. 01
20.	Мышцы, кости и суставы Скелет - наша опора	1	Рассказ учителя. Это интересно. Правила первой помощи.	Оздоровительная минутка. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование	Фронтальный опрос	1.02. 8. 02 закончился карантин
21.	Мышцы, кости и суставы. Осанка - стройная спина	1	Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно!	Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения	Конкурс на лучшее инсценирование	8. 02
22.	Полезен ли спорт для здоровья	1	Беседа «В здоровом теле – здоровый дух»	Весёлые старты «Папа, мама, я – спортивная семья»	Конкурс-рассказ «Спортивная история»	15. 02
23.	Как закаляться. Если хочешь быть здоров.	1	Сказка о микробах. Правила закаливания.	Оздоровительная минутка. Творческая работа. Это интересно!	Тест «Здоровый человек – это...»	22. 02
24.	Как загрязнение окружающей среды влияет на здоровье людей.	1	Беседа. Признаки отравления ядовитыми веществами.	Экскурсия. Просмотр фильма. Работа над проектом «Здоровье и экология»	Защита проекта «Здоровье и экология»	29. 02

25.	Как правильно вести себя на воде. Правила безопасности на воде.	1	Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде.	Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.	Конкурс рисунков «Мы дружим с физкультурой и водой »	07. 03
26.	Правда ли, что отдых и развлечения необходимы для здоровья	1	Беседа « В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь»	Оздоровительная минутка. Творческая работа.	Фронтальный опрос	14. 03
27.	Добрый быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным	1	Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность. Работа с пословицами.	Оздоровительная минутка. Игра «Продолжи сказку»	Найди правильный ответ (карточки)	21. 03
28.	Почему мы болеем	1	Рассказ учителя. Это интересно!	Оздоровительная минутка. Работа в группах.	Фронтальный опрос	4. 04
29.	Кто и как предохраняет нас от болезней	1	Встреча с доктором Здоровья. Повторение правил.	Оздоровительная минутка. Коллективная работа по созданию проекта «Современная медицина»	Познавательная игра. Работа по карточкам	11. 04
30.	Кто нас лечит Сегодняшние заботы медицины	1	Беседа «Из чего получают лекарства»	Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает»	Защита проекта «Современная медицина»	18. 04
31.	Народные игры. Подвижные игры Русская игра « Городки»	1	Беседа по теме.	Разучивание народных игр Игры-эстафеты «Круговые салки», эстафеты со скакалками «Поезд» Проведение спортивных соревнований «Веселая эстафета»	Игра- конкурс	25. 04
32.	Солнце и витамины	1	Беседа «Человек и его	Оздоровительная минутка. Выставка « Урожай нашего	Фронтальный опрос	16. 05

			здоровье»	огорода»		
33.	Как помочь сохранить себе здоровье	1	Встреча с докторами Здоровья. Повторение составляющих здорового образа жизни.	Игра «Хорошо - плохо». Памятка Здоровячков.	Фронтальный опрос	23. 05
34.	Обобщающее занятие «Доктора Здоровья».	1	Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...»	Оздоровительная минутка. Повторение правил здоровья.	Игра - конкурс	30. 05

Воспитательные результаты любого из видов деятельности школьников распределяются по трем уровням.

Первый уровень результатов – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

Второй уровень результатов – получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, лица, т.е. в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

Третий уровень результатов – получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии юный человек действительно *становится* (а не просто *узнает о том, как стать*) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами лица, в открытой общественной среде.

Переход от одного уровня воспитательных результатов к другому должен быть последовательным, постепенным, что должно учитываться при организации воспитания и социализации младших школьников.

Критерии оценки результатов.

Основные результаты спортивно-оздоровительного направления учащихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур, в которых ведущими методами будут: экспертные суждения (родителей, партнеров лица); анонимные анкеты, позволяющие анализировать (не оценивать) ценностную сферу личности; различные тестовые инструменты, созданные с учетом возраста; самооценочные суждения детей.

Оценка и коррекция развития этих и других личностных результатов образовательной деятельности обучающихся осуществляется в ходе постоянного наблюдения педагога в тесном сотрудничестве с семьей ученика.

Литература:

- Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы.
- Завуч начальной школы. 2004 год, №1. Лецких А.А. Подвижный способ обучения и его влияние на развитие учащихся
- Завуч начальной школы. 2001 год, № 4. Разина Н.А. Валеологическое образование в начальной школе.
- Обухова. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья для учащихся 1–4-х классов.
- В.М. Мельничук. Дневничок-здоровячок. Разработки уроков по валеологии для учителей начальных классов.
- Зверев А.Т. Экологические игры.
- Молодова Л.П. Игровые экологические занятия с детьми.
- Пасечкина В.П. Как сохранить здоровье. Рекомендации детям с ослабленным здоровьем и их родителям.