

Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

«Средняя общеобразовательная школа № 20»

Изобильненского городского округа Ставропольского края

<p>Рассмотрено на заседании ШМО Руководитель ШМО  Н.И.Шульженко Протокол № 2 от 16.09.2021 г.</p>	<p>«Согласовано» Заместитель директора по УВР МКОУ «СОШ №20» ИГОСК  Н.И.Конончук « 16 » сентября 2021 г.</p>	<p>«Утверждено» Директор МКОУ «СОШ №20» ИГОСК  В.П.Мазепа Приказ № 154 « 17 » сентября 2021 г.</p> 
---	--	---

**Рабочая программа по
курсу внеурочной деятельности «Цветок здоровья»
для 1-4 классов**

Срок реализации программы 2021-2022 учебный год

**Программа разработана на основе федерального государственного
образовательного стандарта начального общего образования**

Разработчик программы: Мотина Наталья Алексеевна
учитель начальных классов
МКОУ «СОШ №20» ИГОСК
п. Новоизобильный

Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного стандарта начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

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.;
- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
- О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);
- Федеральный компонент – устанавливается Российской Федерацией.
- Региональный компонент – (национально-региональный) – устанавливается субъектом РФ (№ 1089 от 06.12.2004 г.)
- Компонент образовательного учреждения - устанавливается образовательным учреждением.
- В соответствии с Федеральным государственным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897.
- В соответствии с законом Российской Федерации «Об образовании» (статья 7)
- В соответствии с учебным планом МКОУ «СОШ №20» ИГОСК на 2021-2022 учебный год.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок 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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности

здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Цели программы:

- 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.

Задачи:

- развивать представление о 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;
- формировать навыки конструктивного общения;
- развивать потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МКОУ «СОШ №20» ИГОСК

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» предназначен для обучающихся 3-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 9 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 3-4 классы — 35 часов в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Условия реализации программы «Цветок здоровья»:

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибов, 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.
- компьютер, мультимедийный проектор..

Организация учебного процесса:

- недельная нагрузка- 1 час;
- годовая нагрузка - 35 часов;

Планируемые результаты:

- выбирать модель поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- применять правила личной гигиены, готовность самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- использовать навыки эмоциональной разгрузки (релаксации);
- применять упражнения для сохранения зрения.

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.

№ п/п	Дата	Кол -во	Название темы	Содержание деятельности
Вот мы и в школе (4 ч)				
1		1	«Здоровый образ жизни, что это?»	Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.
2		1	Личная гигиена	
3		1	В гостях у Мойдодыра	
4		1	«Остров здоровья»	
Питание и здоровье (5 ч)				
5		1	Игра «Смак»	Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.
6-7		2	Правильное питание – залог физического и психологического здоровья	
8		1	Вредные микробы	
9		1	Что такое здоровая пища и как её приготовить	
10		1	«Чудесный сундучок»	

Моё здоровье в моих руках (7 ч)

11		1	Труд и здоровье	Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.
12		1	Наш мозг и его волшебные действия	
13		1	<u>День здоровья</u> «Хочу остаться здоровым»	
14		1	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.	
15		1	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.	
16		1	Экскурсия «Природа – источник здоровья»	
17		1	«Моё здоровье в моих руках»	

Я в школе и дома (6 ч)

18		1	Мой внешний вид – залог здоровья	Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.
19		1	«Доброречие»	
20		1	Спектакль С. Преображнский «Капризка»	
21		1	«Бесценный дар- зрение».	

22		1	Гигиена правильной осанки	
23		1	«Спасатели, вперёд!»	
Чтоб забыть про докторов (4 ч)				
24		1	Движение это жизнь	Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".
25		1	Движение это жизнь	
26		1	<u>День здоровья</u> «Дальше, быстрее, выше»	
27		1	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы	
Я и моё ближайшее окружение (4 ч)				
28		1	Мир моих увлечений	Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.
29		1	Вредные привычки и их профилактика	
30		1	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность.	
31		1	В мире интересного.	
Вот и стали мы на год взрослей (4 ч)				
32		1	Я и опасность.	Первая доврачебная помощь в летний период, опас

33		1	Лесная аптека на службе человека	ности летнего периода.
34		1	Игра «Не зная броду, не суйся в воду»	
35		1	Чему мы научились и чего достигли	

