

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №16»

ПРИНЯТО

решением методического объединения
учителей начальных классов
Протокол № 1 от 30.08.2022г

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР
 Журавлева Е.Б.
30.08.2022г.

Рабочая программа
учебного предмета «Здоровячок»
для начального общего образования
Срок освоения программы – 4 года
(с 1 по 4 классы)
(ФГОС НОО – 2021)

Составители: творческая группа
учителей начальных классов

Новосибирск 2022

Пояснительная записка

Рабочая программа начального общего образования «Здоровячок» составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования, представленных в Федеральном государственном образовательном стандарте начального общего образования, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в Примерной программе воспитания (одобрена решением ФУМО от 02.06.2020 г.).

Современное образование, предъявляет высокие требования к учащимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательную организацию создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения учащихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно школа призвана вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья школьников подчеркивает необходимость формирования у учащихся мотивации на ведение здорового образа жизни через организацию культурной здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы взаимодействия, в результате которых только и возможно становление здоровьесберегающей компетентности.

Программа «Здоровячок» 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 учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всей образовательной деятельности в школе. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся 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 укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у учащихся ценности здоровья на уровне начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» направлена на осуществление следующих **целей**:

- Формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- Развитие навыков самооценки, самоконтроля в отношении собственного здоровья формирование навыков правильной осанки, рационального дыхания и саморегуляции;
- Обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияние 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;
- Формирование у учащихся основных социальных норм, воспитание гуманного отношения к людям, всему живому;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Обучение и воспитание:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям для сохранения зрения, укрепления мышечного корсета и мышечно-связочного аппарата стоп, укрепление дыхательной мускулатуры и диафрагмы;
- воспитание привычки сохранять правильную осанку, потребности в систематических занятиях оздоровительной гимнастикой;
- жизненно важным двигательным навыкам и умениям;

Основные направления реализации программы:

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
 - организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
 - организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
 - активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, баскетбольная, волейбольная, хоккейная коробка) в рамках работы программы
 - проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
 - санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
 - организация питания учащихся;
 - проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
 - организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
 - организация и проведение профилактической работы с родителями;
 - организация встреч родителей с медицинскими работниками;
 - организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся;
- Особенности реализации программы внеурочной деятельности:

Программа «Здоровячок» построена на **принципах:**

- развивающего обучения, предполагающего формирование у детей умения самостоятельно мыслить, анализировать, обобщать, устанавливать причинно-следственные связи, классифицировать;
- действенного подхода, при котором ребенок становится активным субъектом деятельности;
- свободы, сотрудничества, партнерства учащихся, учителей начальной школы, учителей-предметников, психологической свободы, атмосфера тепла и доверия - предоставят возможность школьнику утвердиться в поиске новых идей и новых знаний.

Занятия могут проводиться в спортивном зале, учебном кабинете, на улице. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

формы проведения занятия и виды деятельности	тематика
Игры и физические упражнения	Подвижные и спортивные игры в зале, на улице; ОФП, упражнения на коррекцию и формированию правильной осанки, профилактику плоскостопия, для глаз, дыхательная гимнастика, танцевальные и ритмические упражнения;
Беседы	Полезные и вредные продукты. Гигиена правильной осанки. 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
Школьные конференции	В мире интересного, «За здоровый образ жизни»
Просмотр тематических видеофильмов	«Как сохранить и укрепить зрение» «Быстрое развитие памяти» «Человек» «Мышление и мы» Клещевой энцефалит Вредные и полезные растения.
Экскурсии	«Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
Дни здоровья, спортивные мероприятия	«Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым» «За здоровый образ жизни» «Веселые старта» «Старты надежд» «Мама, папа, я – спортивная семья»
Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	«В здоровом теле здоровый дух» «Моё настроение» Вредные и полезные растения. «Продукты для здоровья» «Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья»
Решение ситуационных	Культура питания.

задач	Этикет Лесная аптека на службе человека Вредные привычки
Инсценирование сказок и рассказов о здоровье	К. Чуковский «Мойдодыр» С. Преображенский «Капризка» «Спешите делать добро»
Участие в районных конференциях	«За здоровый образ жизни»

Программа «Здоровячок» соответствует возрастным особенностям учащихся начальных классов, реализация программы способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровьесберегающих практик.

Формы контроля промежуточных результатов реализации программы

Программа предполагает различные формы контроля промежуточных и конечных результатов:

- ✓ тестирование;
- ✓ творческие задания;
- ✓ викторины;
- ✓ конкурсы;
- ✓ олимпиады;
- ✓ подвижны, интеллектуальные, ролевые игры;
- ✓ выставки творческих работ учащихся;
- ✓ научно-практическая конференция.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по учебному часу.

Общий объём часов на реализацию программы -33.

В ходе реализации программы у учащихся формируются первоначальные представления о значении физической культуры для укрепления здоровья человека (физического, интеллектуального, эмоционального, социального), о физической культуре и здоровье как факторах успешной учёбы и социализации. Учащиеся овладевают умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры, здоровое питание). Одним из результатов занятий в кружке является решение задач воспитания – осмысление и осознание младшими школьниками системы ценностей.

Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к себе, другим людям и к природе.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

Ценность человечества – осознание человеком себя как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы люди, заботящиеся о своем здоровье и благополучии и заботящиеся о здоровье и благополучии других людей.

Содержание учебной программы

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» состоит из разделов и тем теоретической и практической направленности:

- «Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма»;
- «Физические упражнения и ОФП»;
- «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;
- «Первая доврачебная помощь».

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении одного года, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения учащихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания 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 по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок», предполагает обучение в трех основных направлениях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения, третий физической направленности, позволяющий повысить двигательную активность обучающихся.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся 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 и система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы

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

Контроль и оценка результатов освоения программы зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе участия учащегося в следующих формах деятельности: викторинах, творческих конкурсах, КВН, ролевых играх, творческих проектах, соревнованиях, научно-практических конференциях и накопления материалов в своем «портфолио».

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

Планируемые результаты освоения учебной программы

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

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

1. Регулятивные УУД:

- **Определять** и **формулировать** цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию) на основе работы с информацией, 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 других учеников на занятии.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроках или занятиях по внеурочной деятельности.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать** выводы в результате совместной работы с другими учениками.
- 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).

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной (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.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» учащиеся **научатся:**

- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

получат возможность научиться:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- составлять последовательность выполнения упражнений утренней гигиенической гимнастики, простейших комплексов для развития физических качеств, формирования правильной осанки, укрепления свода стопы, дыхательной гимнастики;
- гигиенические правила и правила безопасности при выполнении физических упражнений, правила закаливания и его значение;
- выполнять упражнения на формирование правильной осанки
- наблюдать за собственным физическим развитием и физической подготовленностью.
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- 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.

Тематическое планирование 1 класс

№ п/п	Наименование разделов	Общее кол-во часов	Основные виды деятельности учащихся	Воспитательный компонент	Электронные (цифровые) ресурсы
I	Введение «Вот мы и в школе». Вводное занятие (правила техники безопасности)	2	Сравнение, что изменилось в их с приходом в школу Слушание и анализ выступлений своих товарищей Знакомство с правилами техники безопасности и с правилами работы в группе	Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.	https://infourok.ru/konspekt-vvedenie-v-shkolnuyu-zhizn-754644.html
II	Моё здоровье в моих руках теоретические основы	4	Слушание и анализ выступлений своих товарищей Работа с раздаточным материалом Самостоятельная работа с наглядным материалом Объяснение новых понятий	Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного	https://urok.1sept.ru/articles/677448

				аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.	
III	Питание и здоровье	6	Определять и сравнивать полезные и неполезные продукты Составление полезного меню	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.	https://infourok.ru/konspekt_uroka_k_ursa_medicinskaya_geografiya_tem_a_pitanie_i_zdorovye_cheloveka_10_klass-496572.htm
IV	Гигиенические и этические нормы	6	Выполнение заданий Изучают и объясняют смысл новых понятий гигиенические правила и правила безопасности при выполнении	Личная гигиена — совокупность гигиенических правил, выполнение которых	https://infourok.ru/lichnaya-gigiena-urok-v-klasse-1307200.html https://www.stud24.ru/pedagogy/jeti

			физических упражнений, правила закаливания и его значение	способствует сохранению и укреплению здоровья человека.	cheskoe-i-gigienicheskoe-vozpitanie-mladshih/243153-713883-page1.html
V	Чтоб забыть про докторов. Я в школе и дома	4	Устанавливают связь между занятиями физическими упражнениями и своим самочувствием, развитием организма. Выполняют упражнения для улучшения осанки, для укрепления мышц спины и живота, стоп.	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.	https://infopedia.su/17x12552.html https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2015/10/12/klassnye-chasy
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	Обсуждают, делают выводы обобщают качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким	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.	https://infourok.ru/klassniy-chas-ya-i-okruzhayuschie-menya-lyudi-okruzhayuschie-menya-lyudi-i-ya-1104328.html

VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	7	Оценивают своё поведение в жизненных ситуациях Высказывают своё предположение (версию) на основе работы с информацией, работают по предложенному учителем плану	Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.	https://infourok.ru/scenariy-klassnogo-chasa-vot-i-stali-mi-na-god-vzrosley-3701889.html
	Итого:	33			

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	Форма контроля
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	2	
1.1	Дорога к доброму здоровью	1	
1.2	Здоровье в порядке - спасибо зарядке	1	
II	<i>Питание и здоровье</i>	4	
2.1	Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	1	
2.2	Культура питания Приглашаем к чаю	1	
2.3	Ю. Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться)	1	
2.4	Как и чем мы питаемся	1	викторина
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	6	

3.1	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим	1	
3.2	Полезные и вредные продукты.	1	
3.3	Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»	1	
3.4	Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»	1	
3.5	Как обезопасить свою жизнь	1	
3.6	<u>День здоровья</u> «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	1	викторина
IV	<i>Я в школе и дома</i>	6	
4.1	Мой внешний вид – залог здоровья	1	
4.2	Зрение – это сила	1	
4.3	Осанка – это красиво, разучивание упражнений для правильной осанки	1	
4.4	Весёлые переменки	1	
4.5	Здоровье и домашние задания	1	
4.6	Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим	1	Игра-викторина
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	4	
5.1	«Хочу остаться здоровым».	1	
5.2	Вкусные и полезные вкусоности	1	

5.3	<u>День здоровья</u> «Как хорошо здоровым быть»	1	
5.4	«Как сохранять и укреплять свое здоровье»	1	круглый стол
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	4	
6.1	Моё настроение «Передай улыбку по кругу». Выставка рисунков «Моё настроение»	2	день вежливости
6.2	Вредные и полезные привычки	1	
6.3	«Я б в спасатели пошел»	1	Ролевая игра
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i>	7	
7.1	Опасности летом (просмотр видео фильма)	1	
7.2	Первая доврачебная помощь	1	
7.3	Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»	2	
7.4	Чему мы научились за год.	1	Диагностика
7.5	Презентация «Хочу быть здоровым!» Защита презентации. Праздник.	2	
	Итого:	66	