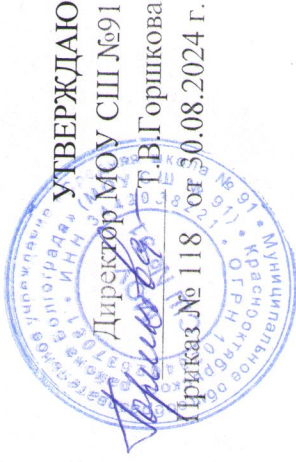


Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 91 Краснооктябрьского района Волгограда»

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО учителей
начальный классов
Протокол № 1
от « 29 » августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
с заместителем директора по УВР
Журавлевой Е.А.



Программа внеурочной деятельности
«Здоровейки»

(Рассчитана на 1 год обучения, для учащихся 2 классов)

г. Волгоград, 2024

Пояснительная записка.

Информационное изобилие, дестабилизация семейных отношений, переход из дошкольного возраста в младший школьный возраст, знакомство с педагогами и одноклассниками – всё это подвергает эмоциональную сферу ребёнка огромным перегрузкам. Обилие негативных реакций: агрессивность, бесчувственность, нетерпимость, не умение контролировать свои поступки – результат подобных неблагоприятных воздействий.

Актуальность этой проблемы возрастает с отсутствием внимания взрослых на эмоциональную и психическую жизнь ребёнка. Здоровье – это сложное понятие, включающее характеристики физического и психического развития человека, адаптационные возможности его организма, его социальную активность, которые в итоге и обеспечивают определённый уровень умственной и физической работоспособности. В современных условиях развития нашего общества наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья детей поэтому оздоровление детей является одной из первоочередных задач, стоящих перед обществом.

Необходимость введения игрового-здоровьесберегающего курса «Здоровейки» обусловлена несколько иным подходом обучения и воспитания детей - это общение ребёнка в коллективе, помочь ребёнку расслабиться и концентрировать внимание, снять возбуждение, услышать и почувствовать себя и других.

В условиях реализации требований нового Стандарта возникла необходимость рассмотрения вопросов сохранения и укрепления здоровья младших школьников.

Содержание программы «Здоровейки» соответствует ФГОС, построено по концентрическому принципу, с повышением уровня требований к результатам обучения и воспитания каждого последующего учебного года.

Предлагаемая программа предназначена как дополнительное средство помощи для работы с детьми младшего школьного возраста, направлена на решение проблемы адаптации младших школьников, снижение у них состояния психического дискомфорта и эмоционального напряжения, на детей с синдромом гиперактивности и дефицита внимания, на снижения тревожности.

Реализация этой программы предполагается в младших классах с обучающимися, у которых низкая познавательная активность, нарушение процессов возбуждения и торможения, нарушения саморегуляции и самоконтроля поведения.

Содержание данной программы можно применять во внеклассной работе, она позволяет ребёнку быстрее адаптироваться и реализовать своё естественное стремление к развитию и самосовершенствованию. И как элементы разгрузки обучающихся на уроках.

Основу спецкурса составляют систему релаксационных упражнений, основной формой которых является игра.

Данные занятия реализуют целый ряд функций:

1. Развлекательная.
2. Коммуникативная.
3. Игротерапия.
4. Сказкотерапия.
5. Дыхательная гимнастика
6. Психогимнастика.

Цель программы – Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей, совершенствование их физического развития. Снижение состояния дискомфорта, эмоционального напряжения через игровую деятельность.

Задачи:

- сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье; - научить детей расслабляться, снимать напряжение и возбуждение, правильно дышать, перевоплощаться (входя в заданный образ);
- способствовать развитию познавательных, личностных, коммуникативных учебных действий;
- формировать регулятивные универсальные учебные действия: целеполагание, планирование, прогнозирование, самоконтроль, коррекцию, самооценку;

Особенности реализации

программы:

Программа «Здоровейки» реализуется по здоровьесберегающему направлению внеурочной деятельности вариативной части учебного плана общим объемом

1 класс -33 часа в год

2 класс – 34 часа в год

Реализация программы предусматривает проведение тренингов, бесед, драматизации, активно используется рисование, музыкальная терапия, различные методики определения и коррекции внимания, памяти, мышления, предусмотрены большие возможности для самостоятельной работы, используются игры для активного, оздоровительного и психотехнического отдыха.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы «Здоровейки»

в результате освоения программы у учащихся будут сформированы следующие УУД:

познавательные

- Делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- Строить сообщения в устной форме; У ученика будут сформированы:

личностные

- Эмпатия, как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- Развитие эстетических чувств – стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения;
- Умение оценивать, контролировать и корректировать свои действия: *Ученик научится:*

коммуникативные:

- Учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве с педагогом и сверстниками, уметь разрешать конфликты;
 - Формировать собственное мнение и позицию;
- Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности.

Физическая культура	Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.	Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. День здоровья «Дальше, быстрее, выше».
Музыка	Выразительность музыкальной интонации.	Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций : Бетховина, Шопен, Штрауса, Глинки и т.д.

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

Для реализации программы «Здоровейка» необходима материальнотехническая 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 здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

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 «Здоровейки» 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 «Здоровейки» - 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.

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

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивнооздоровительному направлению «Здоровейка» 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 укрепление 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.

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, 2013. – 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.

№	Дата	Часы	Тема урока	Содержание деятельности (теоретическая и практическая часть)	Формы контроля
1.		1	Вводный урок. Диагностика познавательной сферы.	Ознакомить учащихся с правилами поведения в комнате релаксации.	
2.		1	«Мы шарики!»	Учимся правильно дышать.	
3.		1	«Половинка»	Учимся напрягать и расслаблять разные части тела.	
4.		1	«Мои глазки!»	Глазодвигательные упражнения.	
5.		1	«Ручки, мои ручки!»	Игры для развития мелкой моторики рук.	
6.		1	«Послушаем тишину»	Учимся слушать звуки окружающего мира.	
7.		1	Сказкотерапия.	Учимся воспринимать сказку, и наблюдаем за окружающей жизнью людей (животных), за их поступками. Делаем выводы.	
8.		1	«Зимние забавы!»	Учимся контролировать свои деструктивные эмоции и действия	
9.		1	«Поделись с другом...»	Учимся создавать атмосферу принятия и понимания, развитие навыков общения	Методика «Цветовых выборов»
10		1	«Море волнуется...»	Учимся снижать психоэмоциональное напряжение.	
11.		1	«Мы актёры!»	Учимся развивать способность к самовыражению	
12.		1	«Мы актёры!»	Учимся развивать способность к самовыражению	
13		1	Игры с мячами «Головомяч»	Учимся работать в парах, помогать друг другу.	
14		1	Сказкотерапия.	Учимся воспринимать сказку, и наблюдаем за	

				окружающей жизнью людей (животных), за их поступками. Делаем выводы.	
15		1	В магазине игрушек. «Моя любимая игрушка». Рисуночная релаксация.	Формирование моральных представлений и позитивной установки на отношение к окружающему миру.	
16		1	Первая помощь при стрессе.	Учимся адекватно воспринимать поступки, которые они совершают, уметь делать выводы и учиться преодолевать трудности.	
17		1	Ауторелаксация.	Учимся определять и получать удовольствие от звуков окружающего мира.	
18		1	Ауторелаксация.	Учимся определять и получать удовольствие от звуков окружающего мира.	
19		1	Как справиться с плохим настроением?	Учимся владеть своими эмоциями, настраивать себя на лучшее.	
20		1	Новогодние салюты	Учимся владеть своими эмоциями.	
21		1	Мимика.	Учимся проявлять себя и общаться без помощи слов.	
22		1	«Моя семья» рисуночная релаксация.	Воспитывать в детях чувство самоуважения через добрые дела и поступки самого ребёнка, чувство уважения к взрослым, любви к членам своей семьи, своим друзьям;	
23		1	Сказкотерапия.	Учимся воспринимать сказку, и наблюдаем за окружающей жизнью людей (животных), за их поступками. Делаем выводы.	

24		1	Я хозяин своего здоровья.	Учимся следить за здоровьем своего тела.	Викторина
25		1	«Спящий котёнок»	Учимся перевоплощаться в заданный образ.	
26		1	Моё настроение!	Учимся передавать свои чувства и эмоции согласно своему настроению.	Методика «Десять слов»
27		1	Послушаем музыку.	Учимся слушать музыку, инсценировать этюды, работать над образом.	
28		1	Хочу быть здоровым.	Учимся следить за здоровьем своего тела.	Викторина
29		1	Как стать уверенным в себе.	Учимся настраивать свои чувства на положительные эмоции.	
30		1	Ауторелоксация.	Учимся определять и получать удовольствие от звуков окружающего мира.	
31		1	« Мы актёры!»	Учимся развивать способность к самовыражению	
32		1	Сказкотерапия.	Учимся воспринимать сказку, и наблюдаем за окружающей жизнью людей (животных), за их поступками. Делаем выводы.	
33		1	Учимся воспринимать сказку, и наблюдаем за окружающей жизнью людей (животных), за их поступками. Делаем выводы. Сказкотерапия.	Учимся воспринимать сказку, и наблюдаем за окружающей жизнью людей (животных), за их поступками. Делаем выводы. Сказкотерапия.	
34		1	Диагностика познавательной сферы.		

