




<p><b>«Рассмотрено»</b> На заседании МО эстетического и физкультурного цикла Протокол № 1 от «30» 08 2023 г</p>	<p><b>«Рассмотрено»</b> На заседании педагогического совета Протокол № 1 от «30» 08 2023 г</p>	<p><b>«Утверждаю»</b> Директор МБОУ СОШ № 10 / Пияева С.М</p> 
---	--	--

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**Внеурочной деятельности «ЗОЖ»**  
**для 1 А класса**

Составитель: учитель биологии  
Сковородкин Сергей Геннадьевич

**2023-2024**

## Пояснительная записка

Программа по внеурочной деятельности кружка «Основы ЗОЖ» социальной направленности для 1-4,6 классов разработана в соответствии:

- с требованиями федерального государственного стандарта начального общего образования (Федеральный государственный стандарт начального общего образования: текст с изм. и доп. на 2011г./ М-во образования и науки Рос.Федерации. – М. : Просвещение, 2011.-33с.(Стандарты второго поколения).

- с рекомендациями Примерной программы (Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование/[ В.А.Горский, А.А. Тимофеев, Д.В.Смирнов и др.] ; под ред. В.А.Горского. - 2-е изд. - М. : Просвещение, 2011.(Стандарты второго поколения).

- с методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности (Д.В.Григорьев, П.В. Степанов "Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. - М. : Просвещение, 2011.(Стандарты второго поколения).

- с программой Л.А.Обухова, Н.А. Лемякина, О.Е. Жиренко «Новые 135 уроков здоровья или Школа докторов Природы: 1-4 класс.» -- М.: ВАКО, 2004г.

- с требованиями СанПиН 2.4.2. 2821 – 10 (постановление Правительства РФ № 189 от 29.12.10)

- ООП НОО, ООП ООО МКОУ ХМР СОШ п.Красноленинский на 2016-2017 учебный год;

- с особенностями образовательных потребностей и запросов обучающихся.

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательную организацию создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательная организация призвана вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности «ЗОЖ» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей:**

- 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.

Цели конкретизированы следующими *задачами*:

**Формирование:**

1. представлений о: факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

2. навыков гигиенического поведения, конструктивного общения; потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

**Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- правилам безопасного поведения на воде, обращение с огнем; поведения в школе, на улице, в доме;
- правилам пользования электрическими приборами;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

Программа кружка «ЗОЖ» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников:

- *Принцип сознательности* нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

- *Принцип систематичности и последовательности* проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового и, опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучают учащихся постоянно соблюдать оздоровительно-воспитательный режим.

- *Принцип повторения знаний, умений и навыков* является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности может проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

- *Принцип постепенности.* Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

- *Принцип индивидуализации* осуществляется на основе общих закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

- *Принцип непрерывности* выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

- *Принцип цикличности* способствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

- *Принцип учёта возрастных и индивидуальных особенностей учащихся* является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

- *Принцип наглядности* обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств человека к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

- *Принцип активности* предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

- *Принцип всестороннего и гармонического развития личности* содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

- *Принцип оздоровительной направленности* решает задачи укрепления здоровья школьника.

- *Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.*

### **Общая характеристика программы внеурочной деятельности «ЗОЖ»**

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

Программа 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 кружка «ЗОЖ» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всей учебной деятельности 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.

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 (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.

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

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.

Программа кружка включает три основных раздела:

1. Секреты здоровья.
2. Попрыгать, поиграть.
3. Профилактика детского травматизма.

Первый раздел решает следующие задачи курса: способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни, обучить учащихся приемам по профилактике простудных заболеваний, расширить гигиенические знания и навыки учащихся. Второй раздел решает задачу – обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления. Третий раздел решает задачу – обучить учащихся приемам по предупреждению детского травматизма.

В ходе изучения основных разделов программы кружка «Школа здоровья» ученики научатся:

- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;

- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

### **Описание места программы «ЗОЖ» в плане внеурочной деятельности.**

Программа по внеурочной деятельности кружка «ЗОЖ» социальной направленности рассчитана на один год обучения для учащихся 1-4 и 6 классов по 1 часу в неделю.

Принадлежность к внеурочной деятельности определяет реализацию программы, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом.

### **Описание ценностных ориентиров содержания программы «ЗОЖ».**

Одним из результатов преподавания программы «ЗОЖ» является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

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

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**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 семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**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.

## **Результаты освоения программы «ЗОЖ» по внеурочной деятельности.**

### **Личностные результаты:**

- установка на здоровый образ жизни;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки,
- готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения;

### **Метапредметные результаты**

#### **Регулятивные:**

- формулировать и удерживать задачу;
- применять установленные правила;
- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- составлять план и последовательность действий;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своих действий;
- предвосхищать результат;
- сличать способ действия и его результата с эталоном;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результатам;

#### **Познавательные:**

- сбор, обработка, анализ и передача информации;
- подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;
- построение рассуждения;
- обобщение.

#### **Коммуникативные:**

- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач,
- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- задавать вопросы;
- строить понятные для партнёра высказывания;
- строить монологичное высказывание;
- слушать собеседника;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;



· аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,

### **Содержание программы кружка «ЗОЖ» по внеурочной деятельности.**

#### **Секреты здоровья**

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание.

Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон – лучшее лекарство. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.

#### **Попрыгать, поиграть**

Подвижные игры. Спортивные игры и эстафеты. Игры разных народов.

#### **Профилактика детского травматизма**

Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту. Правила поведения в природе.