

Муниципальное общеобразовательное учреждение
Стародубская средняя общеобразовательная школа №2

Выписка

из основной образовательной программы начального общего образования

РАССМОТРЕНО
методическое объединение
учителей начальных классов
протокол от 28.08.2023 №1

СОГЛАСОВАНО
заместитель директора по УВР
Польгуй Л. В.
28. 08.2023

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Здоровячок»
для начального общего образования
(Спортивно-оздоровительное направление)
Срок освоения: 2 года(для 1-2 кл, 1-ый год обучения)**

Составители: Улезко А. М.- учитель начальных классов

Выписка верна 31.08.2023
Директор Н. В. Панаськова

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Здоровячок» по духовно-нравственному направлению разработана на основе требований ФГОС начального общего образования, основной образовательной программы НОО, плана внеурочной деятельности МБОУ ССОШ №2, календарного графика работы школы, в соответствии с авторской программой Тартаковского М.С. «Нетрадиционная физкультура» и направлена на обеспечение достижения планируемых результатов ООП НОО.

Актуальность

В настоящее время, когда растет детская заболеваемость и дети живут в ритме большого города в постоянной суматохе и стрессе, для них имеют большое значение все мероприятия, ведущие к улучшению здоровья не только физического, но и здоровья духовного. По мнению специалистов-медиков 75% всех болезней человека заложено в детские годы и только 10% детей приходят в школу абсолютно здоровыми. Поэтому необходимо объединить все силы и всех в познании здоровья ребёнка, создании «портрета» его здоровья. Даже в поговорке говорится: «Берегите здоровье смолоду!»- этот девиз отражает необходимость укрепления здоровья ребёнка с первых дней его жизни. Растить детей здоровыми и сильными, эмоционально и психологически устойчивыми и это – задача каждой школы! В школах дети часто болеют и имеют слабую физическую подготовку, поэтому считаю целесообразным заниматься дополнительным укреплением здоровья ребят на занятиях внеурочной деятельности «Здоровячок». Занятия обще-физической подготовкой помогут укрепить организм, а занятия йогой будут учить ребят собранности и умению приводить себя в спокойное состояние, что так необходимо при огромном количестве гиперактивных детей.

ОФП – это все самое лучшее из своих подходов к оздоровлению и здоровому образу жизни. Кроме того, это настоящий симбиоз знаний и философии: гармония человека, направленная на победу над обстоятельствами. В названии программы – все его содержание и смысл:

Здоровячок включает в себя занятия йогой. Выполняя йоговские позы, человек обретает физическое и психическое здоровье и силу. Далее он учится управлять эмоциями, контролировать колебания ума и достигает состояния равновесия и самообладания. Это помогает успешно преодолевать трудности, воспитывать в себе удовлетворенность судьбой и значительно повышать качество жизни. Йога, адаптированная для детей, построена на основе традиционных динамических упражнений с игровыми вставками. Такая программа с удовольствием воспринимается ребятами и позволяет развить силу, гибкость, выносливость, расширить диапазон движений, улучшить координацию и владение телом. Замечено, что занятия йогой для детей действуют успокаивающе и гармонизируют физическое и душевное состояние ребёнка. Особенно полезно ученикам начальных и средних классов, ведь именно в этом возрасте закладываются основы здоровья детей.

Для выполнения данной программы упражнений нам не понадобится дорогое оборудование и экипировка. На занятия ребенок может приходить в спортивной форме, в которой он занимается на уроке физической культуры.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «йога» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, физическая культура, музыка. Данная программа разработана с учетом требований, предъявляемых к содержанию программ федеральными государственными стандартами. Разработанная программа внеурочной деятельности спортивнооздоровительной направленности «йога» для обучающихся начальных классов рассчитана на 1 год обучения.

Программа предполагает проведение занятий со школьниками 1-2 классов и рассчитана на 1 час в неделю, дополнительно из школьного или регионального компонента, кроме основных часов уроков Физической культуры. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35-40 минут.

Занятия проводятся в спортзале школы. В начале каждого занятия – беседа о способах сохранения и укрепления здоровья 7-10 минут, а далее разминка и йога.

Цель программы:

Создание условий для физического развития детей, формирования гармонически развитой, активной личности, развития навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья, обучения способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Задачи программы:

1. Формирование:

- представлений о факторах, оказывающих влияние на здоровье;
- о питании;
- рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха и двигательной активности;
- положительного влияния эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

2. Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.
- обучение действенным методам саморегуляции (растяжкам, асанам, комплексам асан, дыхательным упражнениям, релаксации);
- привить навык самостоятельных занятий.

3. Воспитывающие:

- привитие интереса к регулярным занятиям;
- воспитывать дисциплинированность, аккуратность, вежливость.
- дружелюбие и толерантность в отношениях к другим.
- воспитывать навыки спортивного поведения.

Целью реализации основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья. Следовательно, выпускник младших классов должен иметь: устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, креативным, инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытый внешнему миру.

В соответствии с ФГОС на ступени начального общего образования решаются следующие задачи:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся
- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять ее контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе;
- духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей;
- укрепление физического и духовного здоровья обучающихся. Место программы в учебном плане: Программа рассчитана на 1 час в неделю: во 1-4 классах -34 часа в год.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в ознакомлении с правилами и закономерностями здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности 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: освоенные 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 «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. Реализуя данную программу, ожидаются следующие результаты:
- Ребёнок должен знать, что:
 - на занятия надо приходить во время, в чистой, аккуратной форме, с аккуратно прибранными волосами;

- заходя, надо здороваться и спрашивать разрешения; по окончанию – попрощаться с педагогом и другими детьми;
- ребята знакомы с элементами строевой подготовки и правилами страховки и самостраховки;
- Ребёнок должен уметь:
- Красиво выполнять элементы строевой подготовки;
- Правильно выполнять упражнения на развитие подвижности рук, ног, шеи;
- Справляться с заданиями, которые развивают осанку, гибкость;
- Различать характер музыки, темп, ритм;

Требования к УУД:

Познавательные УУД:

- Осуществлять поиск информации о здоровом образе жизни, йоге .
- Поиск и выделение необходимой информации: находить ответы на вопросы о здоровье, используя литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке; анализировать полученную информацию, делать выводы.
- Планировать и корректировать физическую нагрузку в зависимости от индивидуальных особенностей.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Определять последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение, учить работать по предложенному учителем плану.
- Сличение способа действия и его результата с эталоном.
- 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). Личностные УУД:
- Установка на здоровый образ жизни
- Толерантность и сопереживание.
- Ориентация в нравственном содержании своих поступков и поступков окружающих .

Коммуникативные УУД:

- Взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.
- Слушать и понимать речь других.
- Осуществлять взаимоконтроль и взаимопомощь по ходу выполнения задания.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения и следовать им. • Контролировать действия партнёра в парных упражнениях, учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Умение аргументировать свое предложение, убеждать и уступать.

Содержание курса

1. Введение. Нетрадиционные системы оздоровления и их влияние на состояние здоровья. История возникновения учения йоги.

2. Асаны (позы)

Асаны хатха-йоги, выполняются индивидуально, в парах, группой.

- «дерево» (для координации вестибулярного аппарата и нервной системы)
- «кузнечик» (преодолевают скованность позвоночника и его деформации, полезно для глубоко лежащих мышц живота и спины, развивает уверенность в себе)
- «кошечка» (развивает эластичность позвоночника и мышц тела)

- «лев» (усиливает приток крови к горлу, помогает бороться с инфекционными заболеваниями верхних дыхательных путей, очищает язык, способствует избавлению от загрязнённого дыхания, укрепляет мышцы шеи, лица, связки горла)
- «собака» (стимулирует деятельность щитовидной железы, предупреждает образование камней в почках, развивает уверенность в себе, помогает преодолеть чувство неполноценности)
- «алмаз» (активирует пищеварительные процессы, развивает эластичность коленных суставов и голеностопных связок)
- «ласточка» (тонизирует и укрепляет мышцы спины, ног, плеч)
- «герой» (укрепляет колени, улучшает работу органов таза)

3. Дыхательная гимнастика:

Техника нижнего, среднего и верхнего дыхания. Полное и очистительное дыхание со звуком «ха».

4. Самомассаж:

Техника точечного массажа. Гимнастика-самомассаж ушей, головы, кистей рук, зон стопы, груди, живота.

5. Релаксация:

Позы расслабления, мысленное представление образа. Выполнение комплекса расслабления под музыку.

6. Подвижные игры:

Подвижные игры: «Шарик», «Пузырь», «Кто громче», «Салки», «Весёлая гимнастика». Игры по желанию детей.

Разнообразные, эмоционально-образные перевоплощения: танцы зверей, птиц, сказочных героев, цветов, огня, воды и т. д., с элементами аэробики, акробатики, гимнастики. «Шарик», «Пузырь», «Кто громче», «Салки», «Весёлая гимнастика». Игры по желанию детей.

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во час.
1.	Теоретические сведения	в процессе занятий
	Нетрадиционные виды физических упражнений, значение занятий йогой.	1
2.	Практический материал	
2.1	Ходьба, бег, ОРУ	3
2.2	Асаны (позы)	5
2.3	Дыхательная гимнастика	4
2.4	Самомассаж	3
2.5	Релаксация и рефлексия: упражнения для снятия психоэмоционального напряжения и оценки своих действий	4
2.6	Подвижные игры для развития творчества, фантазии, инициативы.	5
	Итого:	25 час.