



ПРАВИТЕЛЬСТВО САНКТ-ПЕТЕРБУРГА  
КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ШКОЛА № 4 ВАСИЛЕОСТРОВСКОГО РАЙОНА  
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

199106, Санкт-Петербург, Средний пр. В.О., д.80 литер А  
Тел. (812) 321-36-73, Тел./факс (812) 321-72-06: e-mail [4-kor@mail.ru](mailto:4-kor@mail.ru) [www.4-kor.ru](http://www.4-kor.ru)  
ИНН/КПП 7801136687/780101001 ОГРН 1037800060770 ОКПО 52153776

**ПРИНЯТА**  
и рекомендована к использованию  
Педагогическим советом  
ГБОУ школы № 4 Василеостровского  
района Санкт-Петербурга  
Протокол № 01 от 31.08.2023

**УТВЕРЖДЕНА**  
Приказом ГБОУ школы №4  
Василеостровского района  
Санкт-Петербурга  
от 11.09.2023 № 110-ОД

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**«Здоровейка»**  
**для 1 «А» дополнительного класса**

Учитель:  
Иванов Андрей Аркадьевич  
Первая квалификационная категория

**СОГЛАСОВАНО**  
Заместитель директора  
по учебно-методической работе  
ГБОУ школы № 4 Василеостровского  
района Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ С. А. Соловьев  
« \_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 20 \_\_\_\_ г.

**Санкт – Петербург**  
**2023**

## Пояснительная записка

Человеческий организм функционирует по законам саморегуляции. При этом на него воздействует множество внешних факторов. Многие из них оказывают отрицательное влияние. К ним, прежде всего следует отнести: нарушение гигиенических требований режима дня, режима питания, неблагоприятные экологические факторы, вредные привычки, неблагоприятную наследственность.

Одним из наиболее эффективных способов противодействия этим факторам является следование правилам здорового образа жизни, правильно организованной двигательной активности. Однако необходимо со всей отчётливостью понимать, что успешное решение проблемы здоровья возможно только в том случае, когда человек наряду с организованной двигательной активностью будет систематически выполнять и другие заповеди сохранения и укрепления здоровья; правильно дышать, правильно пить, правильно есть, правильно расслабляться, правильно беречься. Спортивно-оздоровительная деятельность является важнейшим направлением внеурочной деятельности обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями), основная цель которой создание условий, способствующих гармоничному физическому, нравственному и социальному развитию личности обучающегося с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями). Реализация программы характеризуется выраженной практической и профилактической направленностью. Изучение основ безопасной жизнедеятельности, здорового образа жизни должно способствовать овладению обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) основными навыками здорового образа жизни, элементарными приемами, действиями в опасных ситуациях и при несчастных случаях, в том числе простыми способами оказания или поиска помощи, а также формированию стереотипов безопасного поведения в типичных ситуациях.

Взаимодействие урочной и внеурочной деятельности в спортивно-оздоровительном направлении способствует усилению оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования обучающимися с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями) освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-

оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Для решения данной проблемы нами создана спортивно-оздоровительная деятельность кружка для учащихся 1 - 4 классов «Здоровейка» в рамках внеурочной деятельности по ФГОС.

**Цель** программы является физическое и эстетическое воспитание учащихся начальных классов.

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

- 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.

Задачи программы:

Формирование у младших школьников мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья.

Развитие познавательной активности младших школьников, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора учащихся; развитие умения проводить самостоятельные наблюдения.

Воспитание у младших школьников потребностей к здоровому образу жизни.

**Задачи:**

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

- укреплять здоровье занимающихся;

- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;

- содействовать формированию жизненно необходимых навыков и умений.

- обеспечить физическое саморазвитие;

- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;

- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.
- 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из четырёх частей:

- 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- 3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
- 4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

**Формы организации занятий:** занятия в классе и на улице.

- Уроки – путешествия.
- Праздники.
- Игры.
- Викторины.
- Экскурсии.

Представленная в программе система работы позволяет осуществить внедрение новых технологий, нестандартных форм работы во внеурочной деятельности, развить двигательные возможности учащихся, повысить учебную мотивацию детей. Использование компьютерных и

мультимедийных технологий значительно повысит эффективность работы по воспитанию интереса.

Для современного ребенка необходимо создавать условия, гарантирующие ему открытие целостной картины мира, развитие мотивации к сохранению здорового образа жизни.

### **1. Сроки и этапы реализации программы, ориентация на конечный результат**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1- 4 классов. 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 минут 1 доп. и 1 класс, 40 минут 2 и 3 и 4 классы.

В содержание программы на каждом году обучения выделяются два раздела:

1. Азбука здоровья
2. Подвижные игры

Условия реализации программы: реализация целей невозможна без использования ресурсов - наличия спортивного оборудования, инвентаря, помещений, учебно-методических материалов, наглядных демонстрационных пособий и таблиц, Интернет, электронных презентаций.

Учет возрастных и психологических особенностей детей.

Отбор и расположение учебного материала, применение различных методов и педагогических технологий в данной программе соответствуют возрастным и психологическим особенностям детей младшего школьного возраста, для которого ведущей деятельностью является двигательная активность в процессе обучения.

Формы учета знаний и умений для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предполагает обучение на первом уровне - информативном, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела. Это такие формы деятельности, как: викторины, праздники, творческие конкурсы, ролевые игры, конкурсы,

Дни Здоровья, Весёлые Старты. Подобная организация учета знаний, умений и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого ученика, а также обучению в командном сотрудничестве.

Результатами практической деятельности по программе «Здоровейка» можно считать следующее:

### ***Важнейшие личностные результаты***

#### ***Минимальный уровень:***

- потребность в занятиях физической культурой и спортом;
- негативное отношение к факторам риска здоровью (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания);
- ценностное отношение к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- установка на здоровый образ жизни и реализация ее в реальном поведении и поступках;
- стремление заботиться о своем здоровье;
- готовность следовать социальным установкам экологически культурного здоровьесберегающего, безопасного поведения (в отношении к природе и людям);
- готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

#### ***Достаточный уровень:***

- умение определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения (этические нормы);
- умение работать по предложенному учителем плану, добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя на занятии;
- умение слушать и понимать речь других, совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- умение выполнять различные роли, первоначальные умения работы в парах и малых группах, подчиняться правилам игры.

## **2. Содержание курса "Здоровейка"**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 2 блоков: "Уроков Здоровья" и "Подвижных игр", каждый из которых делится на 6 разделов.

Содержание занятий «Уроки Здоровья» по разделам:

1. «Введение. Вот мы и в школе»: адаптационные занятия, знакомство детей друг с другом, с правилами школьной жизни, режимом, осознание нового социального статуса - школьника, умения работать дружно, в команде, в парах, знакомство с правилами поведения на переменах, разучивание весёлых физминуток.

Ученик научится: быть в роли школьника, подчиняться правилам школьной жизни, работать в паре с одноклассниками, проводить физминутки с помощью учителя.

Ученик получит возможность научиться: учиться, не бояться преодолевать школьные трудности, не бояться учителя и других работников школы, ориентироваться в школе, общаться с одноклассниками, не нарушать правила школьной жизни. самостоятельно проводить физминутки для одноклассников на уроках и переменах.

2. «Питание и здоровье»: основы правильного питания, полезные и вредные продукты, значение витаминов для организма человека, особенно ребёнка, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого.

Ученик научится: различать “полезные” и “вредные” продукты, основным правилам культурного поведения во время приёма пищи.

Ученик получит возможность научиться: соблюдать правильный режим питания, составлять меню из полезных продуктов для себя и своей семьи, отстаивать свою позицию в ситуации выбора.

3. «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, работа жизненно-важных органов человека, профилактика нарушений зрения, слуха и опорно-двигательного аппарата.

Ученик научится: первоначальным знаниям о работе своего организма, составлять свой режим дня.

Ученик получит возможность научиться: соблюдать режим дня, выполнять физические упражнения для развития физических навыков, правильно делать зарядку.

4. «Я и моё окружение»: социально одобряемые нормы и правила поведения, обучающихся в школе, дома, в обществе, полезные и вредные привычки, гигиена одежды, правила хорошего тона, чувства, эмоции, настроение в школе и дома.

Ученик научится: правилам хорошего тона, соблюдать правила личной гигиены и внешнего вида, распознавать полезные и вредные привычки.

Ученик получит возможность научиться: управлять своими эмоциями, чувствами и настроением, противостоять влиянию вредных привычек, соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, отвечать за свои поступки, отстаивать свою позицию в ситуации выбора.

5. «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма, знакомство с разными видами спорта, пропаганда здорового образа жизни.

Ученик научится: основным способам закаливания, познакомится с различными видами спорта.

Ученик получит возможность научиться: применять способы закаливания, выполнять физические упражнения для сохранения и укрепления здоровья; сохранять и укреплять свое здоровье.

6. «Вот и стали мы на год взрослей»: опасности летнего периода, первая доврачебная помощь в летний период, лекарственные растения, летний отдых, итоговое занятие - чему научились за год.

Ученик научится: правилам оказания первой помощи; узнавать наиболее распространённые лекарственные растения.

Ученик получит возможность научиться: закалывать организм в летний период, оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, укусах насекомых, тепловом и солнечном ударах.

Содержание занятий " Подвижные игры" по разделам:

1. «Русские народные игры». Знакомство с играми своего народа, развитие физических способности детей, координации движений, силы, ловкости. Воспитание уважительного отношения к культуре родной страны.
2. «Подвижные игры». Совершенствование координации движений. Развитие быстроты реакции, внимания, сообразительности, умение действовать в коллективе. Воспитание инициативы, культуры поведения, творческого подхода к игре.
3. «Игры на развитие психических процессов». Развитие внимания, наблюдательности, памяти, воображения, мышления и речи.



4. «Игры-эстафеты». Знакомство с правилами эстафет. Развитие быстроты реакций, внимания, навыки быстрого передвижения. Воспитание чувства коллективизма и ответственности.
5. «Спортивные игры». Знакомство с основными правилами спортивных игр. Отработка игровых приёмов, умение владеть мячом, броски в корзину.
6. «Любимые игры детей». Закрепление полученных знаний, развитие воображения, творчества, смекалки, активности и самостоятельности в играх.

Ученик научится: играть в подвижные игры разных видов под руководством учителя, соблюдать правила игры и подчиняться общим командным требованиям, координации движений.

Ученик получит возможность научиться: сознательно и правильно применять физические упражнения и подвижные игры для развития физических способностей, организации отдыха и укрепления здоровья, работать в команде, уважать товарищей, согласовывать с ними действия, управлять эмоциями, быть сильным, ловким, находчивым, подвижным.

### Календарно-тематическое планирование.

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1	Введение «Вот мы и в школе».	1	01.09.2023
2	Советы доктора Воды. Игра «Наоборот».	1	08.09.2023
3	«Вороны и воробьи»	1	15.09.2023
4	Уход за зубами. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Игра «Угадай-ка!»	1	22.09.2023
5	«Ловишки-перебежки»	1	29.09.2023
6	Глаза – главные помощники человека.	1	06.10.2023
7	«Паровозик»	1	13.10.2023
8	Доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе	1	20.10.2023
9	«Петушиный бой»	1	10.11.2023
10	Если кожа повреждена. Игра «Можно или нельзя».	1	17.11.2023
11	«Веселый бег»	1	24.11.2023
12	Советы доктора Здоровая Пища	1	01.12.2023
13	«Попади в след»	1	08.12.2023
14	Как настроение? Встреча с доктором Любовь.	1	15.12.2023
15	«Донести рыбку»	1	22.12.2023
16	Сон – лучшее лекарство. Повторение правил здоровья	1	29.12.2023
17	Я пришёл из школы	1	12.01.2024
18	«Дриблинг»	1	19.01.2024
19	Я – ученик. Весёлая зарядка	1	26.01.2024
20	«Краски»	1	02.02.2024
21	Я – ученик. Весёлая зарядка.	1	09.02.2024
22	«Второй лишний»	1	23.02.2024
23	Я – ученик. Весёлая зарядка	1	01.03.2024

24	«Прятки»	1	08.03.2024
25	Встреча с доктором Стройная Осанка	1	15.03.2024
26	«Увернись от мяча»	1	22.03.2024
27	Если хочешь быть здоров. Красный, жёлтый, зелёный	1	12.04.2024
28	«Мама, папа, я – спортивная семья»	1	19.04.2024
29	Скелет – наша опора. Оздоровительная минутка	1	26.04.2024
30	«Большой мяч»	1	03.05.2024
31	Правила безопасности на воде	1	10.05.2024
32	Весёлые старты	1	17.05.2024
33	Вот и стали мы на год взрослей	1	24.05.2024