

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Теньковская средняя общеобразовательная школа» Теньковского сельского поселения Камско-Устьинского муниципального района РТ

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Руководитель ШМО Чернешева Е.А.  Протокол № 1 от 27.08.2024 года	Заместитель директора по УР Назарычева М.А. 27.08.2024 года 	Директор школы Затирова М.Г. Протокол №86 от 27.08.2024 года 



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по внеурочной деятельности  
«Мое здоровье»  
Учитель: Е.А.Чернешева

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1 от 27 августа 2024 г.

ТЕНЬКИ 2024 г

**Пояснительная записка.**

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе. Календарно - тематическое планирование по данной программе составлялось из расчета 5 часа в неделю. 70% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий на формирование здорового образа жизни. Для успешной реализации программы можно использовать Интернет-ресурсы: разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики, мультфильмы в режиме on-line и т.п.

### **Цели программы:**

Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

### **Задачи**

Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.

Профилактика вредных привычек.

Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.

Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.

Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.

### **Предполагаемый результат:**

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

### **Календарно-тематическое планирование**

№	Форма работы	Дата	
		план	факт
1	Экскурсия на пришкольный участок.		
2	ТБ		
3	Подвижные игры на свежем воздухе.		
4	Подвижные игры на свежем воздухе.		
5	Заочная экскурсия в осенний лес.		
6	Подвижные игры на свежем воздухе.		
7	Час настольных игр.		
8	Подвижные игры на свежем воздухе.		
9	Час здоровья.		
10	Занятие на футбольном поле		
11	Экологическая экскурсия.		
12	Осенний кросс.		
13	Беседа		
14	Подвижные игры на свежем воздухе.		
15	Час здоровья.		
16	Зимняя экскурсия.		
17	Инструктаж по ТБ во время каникул.		
18	Экологическая прогулка.		
19	Подвижные игры на свежем воздухе.		
20	Просмотр и обсуждение мультфильмов.		
21	Игры		
22	Подвижные игры на свежем воздухе.		
23	Инструктаж по ТБ во время каникул.		
24	Подвижные игры и упражнения с обручами.		
25	Подвижные игры и упражнения с мячами.		
26	Час здоровья.		
27	Час настольных игр.		
28	Подвижные игры на свежем воздухе.		
29	Инструктаж по ТБ		
30	Эстафеты с предметами.		
31	Инструктаж по ТБ		
32	Подвижные игры на свежем воздухе.		
33	Инструктаж по ТБ во время каникул.		

## Литература

ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.

ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.

Электронный журнал «Учительская» ИРО-РТ, июль 2009.

DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.

«Воспитательная работа в начальной школе» - С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006.