

Согласовано

Зам.директора по ВР

Алиева К.С.

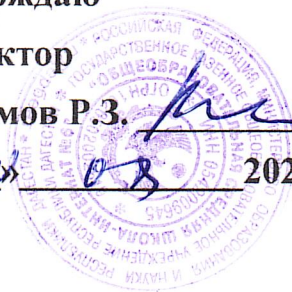
« 3 » 03 2024 г.

Утверждаю

Директор

Касимов Р.З.

« 3 » 03 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

кружка по спортивно – оздоровительному
направлению

«Здоровейка»

Работал:

Воспитатель

Пашаева У.А.

Возраст детей 13-14 лет

Срок реализации 1 год

2024-2025 г.

Пояснительная записка.

Я открываю свой кружок по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», чтобы помочь учащимся сохранить и укрепить здоровье.

Здоровье - важная характеристика развития ребенка на протяжении школьного детства. Создание условий для формирования здорового образа жизни школьника- одна из задач школы.

В настоящее время сохранение здоровья детей- актуальная задача современного общества.

Это связано с неблагоприятной экологической обстановкой, снижением уровня жизни, с нервно- психическими нагрузками.

Созданная мною программа по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» включает в себя сохранение и укрепление здоровья младших школьников. Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативные привычкам вредным.

Главная задача моего кружка - приобщить детей к здоровому образу жизни.

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» невозможна без знаний и умений приобретенных при изучении других дисциплин, как: литературное чтение, подбор пословиц и поговорок, окружающий мир (сезонные изменения в природе, экскурсии «У природы нет плохой погоды», «Осанка-это красиво» и т.д.), технология, ИЗО, физ-ра (зачем нужна зарядка по утрам?» «День здоровья», «Дальше, быстрее, выше»)

Программа рассчитана на обучение детей начальной школы. На реализацию программы отводится 1 час в неделю. Всего 34 часа в год.

Содержание курса

Программа включает следующие разделы:

1. «Вот мы и в школе»
2. «Питание и здоровье»
3. «Моё здоровье в моих руках»
4. Я в школе и дома»
5. «Чтоб забыть про докторов»
6. «я и мое ближайшее окружение».
7. «Вот мы и стали на год взрослей»

Цели программы:

1. Поиск оптимальных средств сохранения и укрепления здоровья учащихся.
2. Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношение к здоровому образу жизни, как к одному из главных путей в достижении успеха.
3. Научить детей быть здоровыми душой и телом.

Задачи:

-укрепить здоровье учащихся, улучшение осанки.

-формирование знаний о личной гигиене, режим дня, влияние физических упражнений на состояние здоровья.

-приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, подвижными играми.

Для поддержания постоянного интереса учащихся к моему кружку, каждое занятие будет насыщенным беседами, конкурсами, творческими работами, тестами, викторинами, спортивными соревнованиями.

Формы проведения занятия и виды деятельности:

- игры;
- беседы;
- тесты и анкетирование
- экскурсии
- дни здоровья и спортивные мероприятия.
- конкурсы рисунков, плакатов
- викторины, КВН.

Тематика курса

Тематическое планирование кружка	Часы	дата
I. Введение «вот мы и в школе» 1. Здоровый образ жизни 2. Личная гигиена 3. В гостях у Мой Додыр 4. По стране Здоровейка	4 1 1 1 1	
II. Питание и здоровье. 1. Игра «Смак» 2. Правильное питание – залог физического и психологического здоровья 3. Вредные микробы 4. Что такое здоровая пища и как ее приготовить 5. Чудесный сундучок (КВН)	5 1 1 1 1 1	
III. Мое здоровье в моих руках 1. Труд и здоровье 2. Наш мозг и его волшебные действия 3. День здоровья «хочу остаться здоровым» 4. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья 5. Беседа «Как сохранять и укреплять свое здоровье» 6. Экскурсия «Природа – источник здоровья» 7. «Мое здоровье в моих руках» (викторина)	7 1 1 1 1 1 1	
IV. Я в школе и дома 1. Мой внешний вид залог здоровья 2. «Доброречие» 3. С.Преображенский «Капризка» 4. Гигиена правильный осанки 5. Спасатели «вперед !» (викторина) 6. Умники и Умницы (КВН)	6 1 1 1 1 1 1	
V. Уроки Здоровейки: как сохранить и улучшить свое здоровье 1. Правильно ли мы едим? 2. Зачем человек спит, или как сделать сон полезным 3. Что мы знаем о глазах? 4. Мы и наши зубы	4 1 1 1 1	

VI. Я и мое ближайшее окружение.	4	
1. Мир моих увлечений.	1	
2. Вредные привычки и их профилактика.	1	
3. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. А.С.Пушкин 2сказка о рыбаке и рыбке»	1	
4. В мире интересного.	1	
VI. «Вот и стали мы на год взрослее»	4	
1. Опасности летом (просмотр видео фильмов)	1	
2. Что мы наем о здоровье (тест)	1	
3. Я и опасность	1	
4. Чему мы научились и чего достигли.	1	
	34 ч.	