

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Омской области
Управление образования Администрации
Таврического муниципального района
Омской области
Общеобразовательное учреждение
"Копейкинская школа"

УТВЕРЖДЕНО

Директор ОУ «Копейкинская школа»

С.И.Фомина

Приказ №38 от 15.05.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КРАТКОСРОЧНОГО КУРСА «БУДЬ ЗДОРОВ»
для обучающихся начального общего образования
1 сезон ЛДП

Составитель: Буховцова Оксана Алексеевна,
воспитатель ЛДП

2025 год

1. Содержание программы (11 ч.)

Спорт любить — здоровым быть! (1ч)

Показать детям как можно разнообразить активные игры в школе. Цель данного направления работы предоставить детям возможность узнать о важности активного образа жизни. Увеличить перечень активных игр для детей.

Кто сильнее? Игры-соревнования (1)

«Бой петухов», «Борьба всадников», «Выталкивание спиной», «Эстафета с чехардой»

Пальчиковые игры. (1 ч)

Это инсценировка каких-либо рифмованных историй, сказок при помощи пальцев. Многие игры требуют участия обеих рук, что дает возможность детям ориентироваться в понятиях «вправо», «влево», «вверх», «вниз» и т. д. Очень важны эти игры для развития творческих способностей у детей. Если ребенок усвоит какую-нибудь одну «пальчиковую игру», он обязательно будет стараться придумывать новую инсценировку для других стишков и песенок. «Волшебные пальчики», «Здравствуй, пальчик», «Долго, долго мы лепили», «Как живёшь?», «Кто приехал?», «Ну-ка, братцы, за работу».

Спортивный праздник «Богатырская сила» (1 ч)

Игры на развитие психических процессов. (1 ч)

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия, речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

Полезные и вредные привычки. (1 ч)

Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма. Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества. Токсические вещества. Полезные лекарства. Вредные лекарства. Режим дня школьника. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.

Здоровое питание –отличное настроение. (1 ч)

Вредные и полезные привычки в питании. Овощи на твоём столе. Полезные и вредные жвачки, конфеты, шоколадки. Фрукты – лучшие продукты. Очень вкусная еда, но не детская она: сладости, чипсы, напитки (пепси, фанта и т. Д.), торты, сало.

Секреты закаливания (1 ч)

Знакомство с правилами закаливания и его этапами.

Лечебная физкультура. (1 ч)

Приёмы самомассажа и релаксации. Релаксационные настрои. Релаксационные упражнения для снятия напряжения с мышц туловища, рук, ног, лица.

Помоги себе сам. (1 ч)

Оказание первой помощи. Познакомить детей с понятием «болезнь», с необходимостью обращаться за помощью к врачам. Показать детям опасные ситуации и научить правилам поведения в них. Показать основные приемы

оказания первой доврачебной помощи. Воспитывать желание помогать людям в трудных и опасных для здоровья ситуациях.

Час здоровья. (1 ч)

«О пользе завтрака», «День каши» Цели: рассказать детям о каше как о традиционном блюде русской кухни, её пользе для здоровья; познакомить с правилами приготовления каши. «День соков». Цель: дать представление о значении жидкости для жизнедеятельности организма, необходимом количестве жидкости в ежедневном рационе питания человека, разнообразии и ценности напитков. «Фруктовый карнавал» поговорим о фруктах и их значении для организма человека.

2. Планируемые результаты освоения курса

По итогам реализации краткосрочного курса ученик научится

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
- этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа уважительное отношение к культуре других народов.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Обучающийся научится:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;

- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности

Познавательные УУД:

Обучающийся научится:

- проводить сравнение и классификацию объектов;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности.

Коммуникативные УУД:

Обучающийся научится:

- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе.
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры ит.д.)

3. Тематическое планирование

№ п/п	Содержание программы	Кол-во часов	Дата		Форма проведения	ЭОР и ЦОР
			план	факт		
1.	Полезные привычки.	1	02.06		Беседа, коллективная игра	http://fiskult-ura.ucoz.ru/
2.	Народные игры.	1	03.06		Коллективная игра	http://easyen.ru/load/scenarii_prazdnikov/sportivnye_prazdniki/287
3.	Игры на развитие психических процессов	1	04.06		Коллективная игра	http://fiskult-ura.ucoz.ru/ http://fiskult-ura.ucoz.ru/
4.	Сюжетные игры	1	05.06		фестиваль игр	http://festival.1sept

						ember.ru
5.	Играя, подружись с бегом	1	06.06		Беседа, спортивный праздник	http://festival.1september.ru
6.	Мой весёлый звонкий мяч!	1	07.06		Конкурс	https://intolimp.org/publication/fizkultura/
7.	Помоги себе сам.	1	09.06		Психологическ ие упражнения	http://zdd.1september.ru/
8.	Игры – эстафеты	1	10.06		Соревнование	http://spo.1september.ru/
9.	Игры с прыжками	1	11.06		фестиваль игр	http://spo.1september.ru/
10.	Пальчиковые игры	1	14.06		фестиваль игр	http://spo.1september.ru/
11.	«Богатырская сила»	1	16.06		Спортивный праздник	http://zdd.1september.ru/
	Итого	11				