

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Васькинская основная общеобразовательная школа - детский сад»

«Утверждено»
Директор
_____/Н.А/Сенилова
Приказ № 87/ОД
от «31» августа 2023г.

ПРОГРАММА
внеурочной деятельности **«ЗОЖ в моей семье»**

Направление: спортивно-оздоровительное

Тип программы: адаптированная

Возраст детей: 10-11

Срок реализации: 1 год

Руководитель: Николаева Л.Е.

Должность: учитель

2023– 2024 учебный год

Пояснительная записка

*«Здоровье – не всё,
но без здоровья – ничто».
Сократ.*

Здоровье — самое ценное, что есть у человека, гарант семейного и материального благополучия. Хорошее здоровье — основное условие для выполнения биологических и социальных функций человека, фундамент самореализации личности.

В. Сухомлинский говорил: «Я не боюсь ещё и ещё раз повторить: забота о здоровье – это важнейший труд родителя. От жизнерадостности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы». Роль семьи в воспитании детей трудно переоценить. Семья как первый институт социализации имеет решающее влияние на развитие основных черт личности ребёнка, на формирование у него нравственно – положительного потенциала, формирование здорового образа жизни.

Состояние здоровья учащихся за последние годы говорит о необходимости внедрения в воспитательный процесс программы, направленной на сохранение и укрепление здоровья детей.

Формирование ЗОЖ – проблема комплексная. Речь не может идти лишь о способах и методах укрепления здоровья, профилактики заболевания. Необходимо повышение роли личностных качеств в сознательном и волевом принятии принципов ЗОЖ, а забота о здоровье, его укреплении должны стать ценностными мотивами поведения. В решении этой задачи большую роль играет, в первую очередь готовность к формированию ЗОЖ учащихся, личностный опыт сохранения и приумножения здоровья

Деятельность родителей и педагогов в интересах ребёнка может быть успешной только в том случае, если они станут союзниками в формировании мотивации к ведению здорового образа жизни детей. Принимая участие в мероприятиях родители имеют возможность наблюдать своего ребёнка в коллективе сверстников, оценить его физическую подготовку. Дети же получают огромную радость, видя, как их родители демонстрируют своё умение бегать, прыгать, соревноваться. Семья получает заряд бодрости, хороший эмоциональный настрой, удовольствие от взаимного общения. Ведь не секрет, что очень важным фактором здоровья ребёнка является его эмоциональное благополучие и комфорт.

Цель:

объединение усилий семьи, школы, всех заинтересованных людей и организаций для сохранения здоровья подрастающего поколения.

Задачи:

- повышение компетентности родителей в вопросах здоровьесбережения;
- пропаганда семейных ценностей, семейного воспитания и здорового образа жизни

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные: 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

Регулятивные УУД:

1. Проговаривать последовательность действий на уроке.
2. Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
3. Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.

Познавательные УУД:

1. Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
2. Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.

Коммуникативные УУД:

1. Слушать и понимать речь других.
2. Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им
3. Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Оздоровительные результаты

- повышение эмоционального, психического, физического благополучия детей и их родителей;

- снижение заболеваемости и повышение уровня здоровья детей ;

- сформированность гигиенической культуры у детей и наличие потребности в здоровом образе

жизни (умение соблюдать режим дня, знания о правильном питании и витаминах и т.д.);

- активная помощь и заинтересованность родителей в организации работы по оздоровлению детей.

Содержание курса внеурочной деятельности Здоровье. Образ жизни человека(8ч).

1.Здоровый образ жизни в семье. Правила здорового питания и физической активности.

Образ жизни человека: Здоровый режим труда и отдыха, физическая активность, гигиена и закаливание, мониторинг состояние здоровья. О значении здорового образа жизни в семье. Правила здорового питания в семье. Разнообразие продуктов. Правильное питание школьника должно быть: соответствующим возрасту, ограничения сахара и жиров, желателно четырехразовым, сбалансированным по составу питательных веществ – белков, жиров, углеводов, а также по витаминному и минеральному составу, полностью обеспечивать энергетические затраты организма.

2.Личная гигиена школьника.

Гигиена и закаливание. Закаливающие процедуры. Какие закаливающие процедуры делаешь ты и члены твоей семьи? Правила красивой осанки. Упражнения для осанки. Зарядка для глаз.

Правила личной гигиены, которые нужно соблюдать каждому. Закаливающие процедуры.

3. О привычках полезных и вредных.

Что такое привычки? Привычки полезные и вредные.

4. Общение с семьей и друзьями.

Общение с семьей и друзьями - это важнейшая составляющая нашей жизни. Это мощный ресурс здоровья и долголетия. Удовольствие, которое получаем при общении, снижает уровень стресса, заряжает нас энергией, развивает наш мозг, делает нас счастливее. Круг общения, внутренний мир человека, стремления, достижения.

5. Мониторинг состояния здоровья.

Профилактический медицинский осмотр для детей и взрослых. Профилактическое посещение стоматолога, прививки. Риски и наблюдение. Параметры здорового человека. Портрет здоровья твоей семьи.

6. Спорт и физическая культура как залог здорового образа жизни.

Здоровая физическая активность. Правила здоровой физической активности. Как ходьба влияет на наш организм. Утренняя зарядка. Здоровый режим дня.

7. Конкурс плакатов «Мы за здоровый образ жизни»

Рисуем плакаты «Здоровый образ жизни», разучиваем песни, проводим презентацию плакатов.

8. Спортивный праздник для детей и родителей.

Формы организации

- Спортивно-оздоровительные мероприятия
- Выставка рисунков и плакатов, уроки здоровья, практические занятия, день здоровья, спортивный праздник

Виды деятельности

- Игровая; продуктивная;
- музыкально – художественная;
- познавательная;
- рассматривание иллюстраций, книг;
- дидактические игры;
- беседы с детьми;
- решение проблемных игровых ситуаций.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Дата проведения занятия
1.	Здоровый образ жизни в семье. Правила здорового питания и физической активности.	Беседа Презентация, видеоролики	1	12.01.24
2	Личная гигиена школьника	Беседа. П/ч Упражнения для осанки, гимнастика для	1	19.01.24

		глаз		
3	О привычках полезных и вредных.	Рассказ Презентация	1	26.01.24
4.	Общение с семьей и друзьями.	Беседа П/З просмотр презентации «Секреты общения»	1	02.02.24
5	Мониторинг состояния здоровья.	П/Ч составления портрета здоровья моей семьи	1	09.02.24
6	Спорт и физическая культура как залог здорового образа жизни.	Просмотр видеороликов П/Рсоставлен ие режима дня, разучивание упраж. дл утр. зарядки	1	16.02.24
7	Конкурс плакатов «Мы за здоровый образ жизни»	Презентация плакатов	1	01.03.24
8	Спортивный праздник для детей и родителей (итоговое занятие)	С участием детей и родителей	1	15.03.24
			<i>Итого: 8 занятий</i>	

Литература

1. М. Безруких, Т. Филипеко «Разговор о правильном питании»
2. Формирование здорового образа жизни детей и подростков.
3. *Зарядка* /А.Л. Барто // Барто, А.Л. Детям /А.Л. Барто. - М.: Изд-во Астрель, 1999. - С.188-189. - (Писатели — детям)
4. *Как я научился плавать* /В.Д. Берестов // Берестов, В.Д. Любимые стихи /В.Д. Берестов. - М.: АСТ-ПРЕСС, 1997. - С.15.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 320871763559102820710709962820099434473656575747

Владелец Сенилова Нина Анатольевна

Действителен с 07.11.2023 по 06.11.2024