

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 156  
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ИНФОРМАТИКИ КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

**Принято**

на педагогическом совете  
ГБОУ СОШ № 156  
«25» мая 2019 г  
Протокол № 71

**Утверждено**

Приказ № 119 от 25.06.2019  
Директор ГБОУ СОШ № 156  
А.Е.Белик



**Дополнительная образовательная программа  
«Расти здоровым»**

Направленность программы:  
Физкультурно-спортивная  
Возраст детей: 6-7 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор программы: А.М. Аракелян  
Составитель: Подольская М.В.

Санкт – Петербург  
2019 год

## Пояснительная записка.

### Рабочая программа составлена на основе:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1643 “О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373 “Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования”
3. Авторской программы внеурочной деятельности / Аракелян А.М.
4. Планируемых результатов начального общего образования. М., Просвещение, 2011 . (Стандарты второго поколения).
5. Учебного плана ГБОУ СОШ № 156 на учебный год.

### Количество часов программы и их место в учебном плане

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «Расти здоровым» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю, их продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «Расти здоровым» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию здорового образа жизни и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья детей дошкольного возраста.

Подвижная игра - осмысленная деятельность, направленная на достижение конкретных двигательных задач в быстроменяющихся условиях. Подвижная игра — одно из важных средств всестороннего воспитания детей. Характерная ее особенность — комплексность воздействия на организм и на все стороны личности ребенка: в игре одновременно осуществляется физическое, умственное, нравственное, эстетическое и трудовое воспитание.

Активная двигательная деятельность игрового характера и вызываемые ею положительные эмоции усиливают все физиологические процессы в организме, улучшают работу всех органов и систем. Возникающие в игре неожиданные ситуации приучают детей целесообразно использовать приобретенные двигательные навыки. В подвижных играх создаются наиболее благоприятные условия для развития физических качеств. Увлеченные сюжетом игры, дети могут выполнять с интересом и притом много раз одни и те же движения, не замечая усталости. А это приводит к развитию выносливости. Во время игры дети действуют в соответствии с правилами, которые обязательны для всех участников. Правила регулируют поведение играющих и способствуют выработке взаимопомощи, коллективизма, честности, дисциплинированности. Вместе с тем необходимость выполнять правила, а также преодолевать препятствия, неизбежные в игре, содействует воспитанию волевых качеств — выдержки, смелости, решительности, умения справляться с отрицательными эмоциями. В подвижных играх ребенку приходится самому решать, как действовать, чтобы достигнуть цели. Быстрая и порой неожиданная смена условий заставляет искать все новые и новые пути решения возникающих задач. Все это способствует развитию самостоятельности, активности, инициативы, творчества, сообразительности. Игры помогают ребенку расширять и углублять свои представления об окружающей действительности. Выполняя различные роли, изображая разнообразные действия, дети практически используют свои знания о повадках животных, птиц, насекомых, о явлениях природы, о средствах передвижения, о современной технике. В процессе игр создаются возможности для развития речи, упражнения в счете и т.д. Народные подвижные игры являются традиционным

средством педагогики. Испокон веков в них ярко отражался образ жизни людей, их быт, труд, национальные устои, представления о чести, смелости, мужестве; желание обладать силой, ловкостью, выносливостью, быстротой и красотой движений; проявлять смекалку, выдержку, творческую выдумку, находчивость, волю и стремление к победе. Особенность подвижных игр – их соревновательный, творческий, коллективный характер. В народных играх много юмора, шуток, задора; движения точны и образны; часто сопровождаются неожиданными веселыми моментами заманчивыми и любимыми младшими школьниками считалками, жеребьёвками, потешками. Они сохраняют свою художественную прелесть, эстетическое значение и составляют ценнейший неповторимый игровой фольклор.

#### **Цель программы:**

- Создание наиболее благоприятных условий для формирования у детей дошкольного возраста отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

#### **Задачи:**

- укреплять здоровье учащихся, приобщать их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействовать гармоническому, физическому развитию;

- обучать жизненно важным двигательным умениям и навыкам;

- воспитывать дисциплинированность, доброжелательное отношение к одноклассникам, формировать коммуникативные компетенции.

**Целью реализации** основной образовательной программы дошкольного образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

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

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;
- 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.

Цель и задачи реализации основной образовательной программы учреждения не противоречат цели и задачам ВОП школы согласно программе развития образовательного учреждения.

## **2. Межпредметные связи программы**

Нельзя не использовать межпредметные связи в программе по спортивно-оздоровительному направлению «Расти здоровым», так как многие темы других предметов по своему содержанию достаточно тесно соприкасаются с темами данного курса.

**Связь с математикой.** С определёнными математическими понятиями на начальном этапе обучения учащиеся знакомятся при построении в одну шеренгу (это прямая), в колонну по два, по три- (параллельные прямые), в круг -(окружность) и т.д. Счет предметов, сравнение предметов, устные вычислительные приемы и т.д.

**Связь с литературой.** В процессе игры дети знакомятся с русским народным творчеством: закличками, считалками, песнями, прибаутками, поговорками.

**Связь с окружающим миром.** Для характеристики того или иного периода школьникам напоминают исторические события этого периода, объясняют историческую обусловленность взглядов, идей. Важно познакомить учащихся с жизненными процессами организма не только в состоянии покоя, но и во время мышечной деятельности.

#### **Особенности реализации программы: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности**

Программа по спортивно-оздоровительному направлению «Расти здоровым» предназначена для обучающихся 1-х классов. Реализация программы осуществляется посредством двигательной деятельности с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание, мышление, творческая самостоятельность.

Занятия проводятся в учебном кабинете, на улице, в спортивном зале после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Данная работа ведется на доступном детям дошкольного возраста уровне, преимущественно в виде:

- подвижных игр,
- народных оздоровительных игр,
- прогулок,
- спортивно-оздоровительных часов,
- физкультурных праздников,
- спортивных соревнований.

#### **Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- организация и проведение подвижных игр, активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, хоккейная коробка);

#### **Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

**Личностными результатами** программы по спортивно-оздоровительному направлению «Расти здоровым» является формирование следующих умений:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир;

- ориентация на успех в учебной деятельности и понимание его причин;
- способность к самооценке на основе критерия успешной деятельности;
- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается, готовности принять на себя ответственность;
- развитие мотивации достижения и готовности к преодолению трудностей на основе конструктивных стратегий совладания и умения мобилизовать свои личностные и физические ресурсы стрессоустойчивости;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

***Оздоровительные результаты программы:***

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности является физическая подготовленность и степень совершенства двигательных умений, высокий уровень развития жизненных сил, нравственное, эстетическое, интеллектуальное развитие.

- двигательная подготовленность как важный компонент здоровья учащихся;
- развитие физических способностей;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни;
- развитие психических и нравственных качеств;
- повышение социальной и трудовой активности; планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической активности;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы**

В ходе реализации программы по спортивно-оздоровительному направлению «Расти здоровым» обучающиеся **должны знать:**

- основы истории развития подвижных игр в России;
- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств;
- возможности формирования индивидуальных черт свойств личности посредством регулярных занятий;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;
- правила личной гигиены, профилактика травматизма и оказания доврачебной помощи; влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**должны уметь:**

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- технически правильно осуществлять двигательные действия, использовать их в условиях соревновательной деятельности и организации собственного досуга;
- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;
- разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения;
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;
- соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях;
- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием.

**Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения программы**

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности:

- викторины;
- конкурсы;
- ролевые игры;
- выполнение заданий соревновательного характера;
- оценка уровня результатов деятельности (знание, представление, деятельность по распространению ЗОЖ);
- результативность участия в конкурсных программах и др.

## УЧЕБНЫЙ ПЛАН (28ч).

- Тема 1 Здоровый образ жизни (1ч)
- Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! (1ч)
- Тема 3 Личная гигиена (2ч)
- Тема 4 Забота о своем организме (8ч)
- Тема 5 Профилактика травматизма, правила безопасности (6ч)
- Тема 6 Нарушение осанки (3ч)
- Тема 7 Закаливание (3ч)
- Тема 8 Подвижные игры (3ч)
- Тема 9 Соревнования(1ч)

## УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Тема	Кол. часов	Дата
1	<b>Наше здоровье. Как сохранить здоровье?</b>	1	.10.19
2	<b>Здоровье в порядке- спасибо зарядке!</b>	1	.10.19
3	<b>Личная гигиена</b>	1	.10.19
4	<b>Друзи с водой. Советы доктора Воды.</b>	1	.10.19
5	<b>Нарушение осанки</b>	1	.10.19
6	<b>Забота о глазах. Глаза - главные помощники человека.</b>	1	.11.19
7	<b>Уход за ушами. Чтобы уши слышали.</b>	1	.11.19
8	<b>Уход за зубами. Чтобы зубы были здоровыми.</b>	1	.11.19
9	<b>Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека.</b>	1	.11.19
10	<b>Забота о коже. Надёжная защита организма.</b>	1	.12.19

11	<b>Как следует питаться. Здоровая пища для всей семьи.</b>	1	.12.19
12	<b>Как сделать сон полезным? Сон – лучшее лекарство.</b>	1	.12.19
13	<b>Вредные привычки. Злые волшебники табак, алкоголь, наркотик. Почему вредной привычке ты скажешь – НЕТ.</b>	1	.12.20
14	<b>Мы одна семья. Мальчики и девочки.</b>	1	.01.20
15	<b>Мышцы, кости и суставы. Скелет - наша опора. Осанка – стройная семья.</b>	1	.01.20
16	<b>Как закаляться. Обтирание и обливание. Если хочешь быть здоров.</b>	1	.01.20
17	<b>Профилактика травматизма.</b>	1	.02.20
18	<b>Нарушение осанки.</b>	1	.02.20
19	<b>Прививки от болезней. Инфекционные болезни. Прививки от болезней.</b>	1	.02.20
20	<b>Как избежать отравлений.</b>	1	.02.20
21	<b>Безопасность при любой погоде.</b>	1	.03.20
22	<b>Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.</b>	1	.03.20
23	<b>Профилактика травматизма. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.</b>	1	.03.20
24	<b>Как защититься от насекомых. Укусы насекомых. змей, собак и кошек.</b>	1	.04.20
25	<b>Предосторожности при обращении с животными. Что мы знаем о собаках и кошках.</b>	1	.04.20
26	<b>Как помочь больным и беспомощным.</b>	1	.04.20



27	<b>Сегодняшние заботы медицины. Расту здоровым</b>	1	.04.20
28	<b>Спортивные соревнования: «К стартам готов!».</b>	1	.04.20

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

<b>Тема 1 Наше здоровье. Как сохранить здоровье? Правила поведения в физкультурном зале.</b> Игра на внимание «Запрещённое движение».
<b>Тема 2 Здоровье в порядке- спасибо зарядке! Комплекс упражнений утренней гимнастики.</b>
<b>Тема 3 Личная гигиена</b> Что такое гигиена. Правила личной гигиены.
<b>Тема 4 Дружи с водой. Советы доктора Воды. Друзья Вода и Мыло.</b> Игра на внимание «Запрещённое движение».
<b>Тема 5 Нарушение осанки</b> Упражнения для укрепления осанки.
<b>Тема 6 Забота о глазах. Глаза - главные помощники человека.</b> Игра на внимание «Запрещённое движение».
<b>Тема 7 Уход за ушами. Чтобы уши слышали.</b> Игра «Пустое место».
<b>Тема 8 Уход за зубами. Чтобы зубы были здоровыми. Почему болят зубы. Как сохранить улыбку здоровой.</b>
<b>Тема 9 Уход за руками и ногами. «Рабочие инструменты» человека.</b> Игра «Третий лишний».
<b>Тема 10 Забота о коже. Надёжная защита организма. Если кожа повреждена.</b> Игры на внимание «День и ночь».
<b>Тема 11 Как следует питаться. Здоровая пища для всей семьи.</b> Игра «Море волнуется - раз».
<b>Тема 12 Как сделать сон полезным? Сон – лучшее лекарство.</b> Игра «Гуси-лебеди».
<b>Тема 13 Вредные привычки. Злые волшебники: табак, алкоголь, наркотик. Почему вредной привычке ты скажешь –НЕТ.</b> Игра «Цепи кованые». « Удочка».
<b>Тема 14 Мы одна семья. Мальчики и девочки.</b> Игра «Два мороза».

<p><b>Тема 15 Мышцы, кости и суставы. Скелет - наша опора. Осанка – стройная семья.</b> Упражнения для укрепления осанки. Игра «Кошки-мышки».</p>
<p><b>Тема 16 Как закаляться. Обтирание и обливание. Если хочешь быть здоров.</b> Игра «Попрыгунчики – воробушки».</p>
<p><b>Тема 17 Профилактика травматизма.</b> Правила поведения на спортивной площадке, спорт.зале, правила поведения в команде.</p>
<p><b>Тема 18 Нарушение осанки.</b> Упражнения для укрепления осанки. Игра: «Веревочка»: Играющие образуют круг, держась руками за веревку. Водящий, передвигаясь произвольно внутри круга, старается ударить кого-либо по руке. Кто не успел отдернуть руку, становится водящим.</p>
<p><b>Тема 19 Инфекционные болезни.</b> Прививки от болезней. Прививки от болезней. Игра «Совушка». Игра: «Без пары»: Взявшись за руки дети образуют два круга, один внутри, другой снаружи, при этом во внешнем круге на одного человека должно быть меньше. Дети двигаются по кругу. По сигналу учителя дети берут друг друга за руки, образуя пары. Тот, кто остался без пары, пляшет либо рассказывает стих, отгадывает загадку и тд.</p>
<p><b>Тема 20 Как избежать отравлений.</b> Отравление лекарствами. Отравление пищевое. Игра «А-рам-шим-шим».</p>
<p><b>Тема 21 Безопасность при любой погоде.</b> Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза. Ловля и передача большого баскетбольного мяча. Игра: «Плетень»: Играющие разбиваются на две команды и встают напротив друг друга, образуя плетень, для этого надо скрестить руки перед собой и взяться за руки с соседями. Построившись, ребята двигаются навстречу другой команде со словами: Раз, два, три, четыре. Выполнять должны приказ- Нет, конечно, в целом мире Дружбы крепче, чем у нас! По команде учителя дети разбегаются в разные стороны, а по второму сигналу должны вернуться на свои места и образовать плетень. Выигрывает та команда, которая сделает это быстрее.</p>
<p><b>Тема 22 Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транспорте.</b> Игра: «С кочки на кочку» Учитель чертит на снегу круги диаметром 30-40 сантиметров. Расстояние между кругами - 40-50 сантиметров. Ребенку нужно прыгать с кочки на кочку (то есть из круга в круг), стараясь побыстрее перебраться с первой кочки на последнюю. Отталкиваться надо обязательно обеими ногами: присесть, согнув ноги в коленях, затем прыжок.</p>
<p><b>Тема 23 Профилактика травматизма. Как уберечься от порезов, ушибов, переломов.</b> Игра «Перемена мест».</p>
<p><b>Тема 24 Как защититься от насекомых. Укусы насекомых. змей, собак и кошек.</b> Игра «Займи своё место». Игра «Перемена мест».</p>
<p><b>Тема 25 Предосторожности при обращении с животными. Что мы знаем о собаках и кошках.</b> Прыжки через скакалку.</p>

**Тема 26 Как помочь больным и беспомощным.** Если кому-нибудь нужна твоя помощь. Спешите делать добро.

Игра «Невидимка». «Бездомный заяц».

**Тема 27 Сегодняшние заботы медицины. Расту здоровым.** Воспитывай себя. Я выбираю движение.

Игра: «Займи свое место».

**Тема 28 Спортивные соревнования: «К стартам готов!».** Подведение итогов занятий

### Литература

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
3. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования.-М.: 2004.
4. ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009. ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
5. Антропова, М.В., Кузнецов Смирнов И.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе. М., 2002
- 6.Трофимова Г.В. Помогите себе сам. Минск, 2003.
7. Тихомирова Л.Ф. 1. Зимние подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2009.
8. Клуб здоровья и долголетия. <http://www.100let.net/index.htm>Уроки здоровья. М.,2002
9. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.
10. Подвижные игры: 1–4 классы./ Авт.-сост. А.Ю. Патрикеев. – М.: ВАКО, 2007.
11. <http://collegy.ucoz.ru/publ/6>
12. Дереклеева,Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО 2007 г. - / Мастерская учителя.
13. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
14. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
15. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
16. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
17. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
18. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
19. Колемаскина Л.В., Акимова Н.М. Игры для динамической паузы. Ж. «Начальная школа» 2012г, №11, с.18.