

**Департамент образования Мэрии г. Грозного  
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 23» г. Грозного**

**ПРИНЯТА**

на заседании педагогического совета  
Протокол № 8  
от «31» мая 2025 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Директор МБОУ «СОШ № 23»  
г. Грозного

\_\_\_\_\_ А.И.Пешхоева  
Приказ № 69/1/01-11  
от «31» 05. 2025 г.

**Краткосрочная дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Здоровей-ка»**

Направленность: Спортивно-оздоровительная  
Возраст детей: 8 – 11 лет  
Срок реализации: 3 дня

**Разработала:**  
Педагог дополнительного образования  
Мусаева Х.Л.

г. Грозный  
2025

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1. Нормативно-правовая база для разработки дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (далее – приказ № 629).
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

### **1.2. Направленность программы.**

Программа направлена на **формирование культуры здорового и безопасного образа жизни**, укрепление здоровья, удовлетворение индивидуальных потребностей детей в физическом совершенствовании, а также на организацию свободного времени обучающихся.

### **1.3. Уровень программы:**

Уровень – базовый.

### **1.4. Актуальность программы:**

Актуальность данной проблемы определяется тем, что перед дошкольным учреждением стоит задача по воспитанию физически, психически здорового ребенка. Жизнь ставит перед нами много новых проблем, среди которых самой актуальной на сегодняшний день является проблема сохранения здоровья. В последние годы наблюдается ухудшение состояния здоровья детей. В детстве закладывается фундамент здоровья, и формируются некоторые важные черты личности. Успех в любой деятельности во многом определяется физическим состоянием ребенка. Детский организм остро реагирует на незначительные отклонения от нормы в окружающей среде, что связано с его развитием и недостаточной функциональной зрелостью отдельных органов и систем. Связи между соматическими и психическими процессами более тесные, чем у взрослых. Поэтому решение многих педагогических задач должно осуществляться с обязательным учетом физических возможностей и состояния ребенка.

Все родители мечтают, чтобы их дети были здоровыми, красивыми, умными, добрыми. В целях достижения у детей запаса прочности здоровья, развития двигательных способностей, улучшения физической подготовленности разработана программа кружка «Здоровей-ка».

### **1.5. Отличительные особенности:**

Воспитание интереса к занятиям спорта, трудолюбия, обеспечение общей и специальной подготовки, развитие физических качеств, создание предпосылок для достижения высокого результата.

### **1.6. Цель и задачи программы**

**Цель:** социально-педагогическая поддержка в сохранении и укреплении физического, психического и социального здоровья обучающихся, формирование основ патриотического воспитания, здорового и безопасного образа жизни.

### **Задачи:**

1. формирование представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
2. пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье;
3. формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
4. соблюдение здоровьесохраняющего режима дня;
5. формирование негативного отношения к факторам риска здоровья обучающихся (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);
6. пополнение словарного запаса;
7. расширение рамок общения в социуме, контактов обучающихся с обычно развивающимися сверстниками.

### **Основные виды деятельности обучающихся:**

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

### **1.7. Категория обучающихся.**

Предполагаемая наполняемость групп 20 человек, возраст детей в группе 8-11 лет.

### **1.8. Срок реализации и объем программы.**

Программа краткосрочная рассчитана на - 3 дня. Объем программы - 9 часов. Периодичность занятий - 3 раз в неделю по 3 часа в день, продолжительность занятия, согласно требованиям СанПиН – 45 минут с 15 минутной переменной.

### **1.9. Формы и режим занятий.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — практический, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Продолжительность занятия 3 часа, продолжительность учебного часа – 45 мин.

### **1.10. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности**

В деятельности обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные базовые учебные действия.

#### **Личностные результаты программы внеурочной деятельности:**

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
- первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

#### **Метапредметные результаты программы внеурочной деятельности:**

- Умение анализировать информацию о здоровом питании и применять её на практике.
- Понимание взаимосвязи между физической активностью и здоровьем.
- Умение оценивать риски, связанные с вредными привычками, и принимать решения, направленные на сохранение здоровья.
- Навыки оказания первой помощи при травмах и несчастных случаях.
- Умение критически оценивать информацию о здоровье, полученную из различных источников.

## Раздел 2. Содержание программы

### 2.1. Учебный (тематически) план.

№ п/п	Наименование темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Прак-ка
1	<i>Советы доктора Воды. Сон – лучшее лекарство</i>	3	1	2
2	<i>Законы здорового питания. Если хочешь быть здоров</i>	3	1	2
3	<i>Подвижные игры</i>	3	-	3
ИТОГО		9	2	7

### 2.2. Содержание учебного тематического плана.

**Тема № 1: Теория.** Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мой додыр». **Практика.** Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Повторение правил здоровья. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам».

**Тема № 2: Теория.** Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. **Практика.** Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания. Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

**Тема № 3: Практика.** Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

## Раздел 3.

### 3.1. Оборудование и кадровое обеспечение программы

Для осуществления образовательной деятельности по программе «Здоровей-ка» необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь;
- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор.

### Список литературы

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54
2. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001
3. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004
4. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004

5. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб., 1995
6. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
7. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002
8. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб, 1995
9. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб, 1997
10. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися. Мн.: «Тесей», 1998
11. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь- М.,1997
12. Татарникова Л.Г. , ЗахаревичН.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб, 1997
13. Урунтаева Г.А., Афонькина Ю.А. Как я расту: советы психолога родителям. - М., 1996
14. Энциклопедический словарь юного спортсмена /Сост. И.Ю, Сосновский, А.М. Чайковский – М., 1980

### Календарный учебный график

№ п/п	Плановая дата и время проведения занятия	Фактическая дата и время проведения занятия	Время проведения	Форма занятия	Кол. часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	05.08.2025		10:00-10:45 11:00-11:45 12:00-12.45	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа	3	Советы доктора Воды. Подвижные игры  Сон – лучшее лекарство.	МБОУ «СОШ № 23» г.Грозного	Наблюдение
2	06.08.2025		10:00-10:45 11:00-11:45 12:00-12.45	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа	3	Если хочешь быть здоров.  Если хочешь быть здоров	МБОУ «СОШ № 23» г.Грозного	Наблюдение
3	07.08.2025		10:00-10:45 11:00-11:45 12:00-12.45	Групповая. Теоретическая подготовка. Практическая работа	3	Подвижные игры	МБОУ «СОШ № 23» г.Грозного	Наблюдение
	Всего				9			

