Муниципальное бюджетное образовательное учреждение

“Средняя общеобразовательная школа № 11”

города Смоленска

| “Согласовано”  Заместитель директора  МБОУ ”СШ № 11”  \_\_\_\_\_\_/Е.А.Полякова/ | УТВЕРЖДАЮ  директор МБОУ”СШ № 11”  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /О.А.Пиманова/  Приказ №148/ 4-ОД от 10.05.2023 |
| --- | --- |

Рабочая программа   
**кружка «Здоровячок»**

(спортивно-оздоровительное направление)для летнего оздоровительного лагеря дневного пребывания

«Солнышко»

Составитель: Козупеева Н.В.

Первая квалификационная категория

**Пояснительная записка**

Программа кружка «Здоровячок» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников в период их отдыха в летнем оздоровительном лагере дневного пребывания.

 Программа кружка «Здоровячок» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующей **цели:**

Формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

***1. Формирование:***

* представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; двигательной активности; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* навыков конструктивного общения;

***2. Обучение:***

* осознанному  выбору модели  поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье.

**Количество часов программы кружка**

Программа кружка «Здоровячок» предназначена для занятий с детьми в летнем оздоровительном лагере дневного пребывания. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями детей 1-3 классов и рассчитана на проведение 1 часа в неделю. Всего 4 занятия за смену.

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

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» обучающиеся должны **знать**:

* основные вопросы гигиены;
* особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепления  здоровья;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

**Уметь:**

* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* различать “полезные” и “вредные” продукты;
* заботиться о своем здоровье;
* оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Программа кружка «Здоровячок», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.   
      Социально одобряемая модель поведение может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет проведение занятий в игровой форме, в проведении соревнований, просмотре учебных программ и фильмов

.   
 **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
занятий кружка *"Здоровячок"***

***в летнем оздоровительном лагере дневного пребывания детей***

| № п/п | Тема занятия | Количество часов | Форма проведения |
| --- | --- | --- | --- |
| 1 | Дорога к доброму здоровью | 1 | Лекция, викторина |
| 2 | Здоровье в порядке- спасибо зарядке | ежедневно | Практические занятия |
| 3 | В гостях у Мойдодыра | 1 | Просмотр мультфильма. Праздник «К нам приехал Мойдодыр» |
| 4 | Витаминная тарелка | 1 | Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» |
| 5 | Первая доврачебная помощь | 1 | Лекция. Практическое занятие. |