

Утверждена приказом  
директора школы  
№ 193 от «01» сентября 2023 года

**Рабочая программа  
учебного курса внеурочной деятельности**

**«Дышу, двигаюсь, расту!»**

1 - 3 класс

2023-2024 учебный год

Составитель:  
Егорова Е.А., педагог-психолог

с. Ребриха  
2023 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Актуальность и назначение программы**

Программа разработана в соответствии с требованиями федеральных государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего общего образования, федеральных образовательных программ начального общего, основного общего и среднего общего образования. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования в урочной и внеурочной деятельности.

Задачей педагога, реализующего программу, является развитие у обучающегося ценностного отношения к своему здоровью.

Программа направлена на:

- укрепление физического здоровья;
- снятие психоэмоционального напряжения;
- развитие слухового внимания;
- развитие коммуникативных навыков;;
- развитие двигательной и эмоциональной саморегуляции;
- обеспечение нейрпсихологической поддержки процесса обучения.

Программа ориентирована на учащихся первых - третьих классов (7-10 лет).

**Нормативную правовую основу** настоящей рабочей программы курса внеурочной деятельности «Дышу, двигаюсь, расту!» составляют следующие документы:

- Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
- Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676).
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении федеральной образовательной

программы начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74229)

- Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС начального общего и основного общего образования, направленными письмом Минпросвещения от 05.07.2022 № ТВ-1290/03
- План внеурочной деятельности основного общего образования МКОУ «Ребрихинская СОШ»
- рабочая программа воспитания МКОУ «Ребрихинская СОШ».

**Цель программы** - обеспечение условий для укрепления физического и психического здоровья учащихся.

**Задачи:**

- обучать упражнениям, направленным на обеспечение необходимого уровня функционирования головного мозга;
- обучать детей правильному дыханию;
- формировать понимание значения дыхания и движения в саморегуляции своего состояния;
- учить пониманию своего эмоционального состояния и простейшим способам эмоциональной регуляции;
- развивать наблюдательность, внимание, память;
- развивать коммуникативные умения, развивать умение действовать согласованно;
- формировать понимание необходимости соблюдения правил и норм поведения и общения;
- развивать у обучающихся уверенность в себе и позитивное самовосприятие.

Программа курса "Дышу, двигаюсь, расту!" составлена из расчёта 34 учебных часов — по 1 ч в неделю.

Срок реализации программы — один год.

**Основной формат внеурочных занятий "Дышу, двигаюсь, расту!"** - занятие.

### **Взаимосвязь с программой воспитания**

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом федеральных образовательных программ начального общего образования.

### **Ценностное наполнение внеурочных занятий**

Внеурочные занятия входят в общую систему воспитательной работы образовательной организации, поэтому тематика и содержание обеспечивают реализацию их назначения и целей: создание оптимальных условий для укрепления физического и психического здоровья учащихся, обеспечение его успешного обучения и социализации.

### **Содержание программы внеурочной деятельности**

**"Дышу, двигаюсь, расту!"**

Данная программы является своеобразной попыткой нейропсихологического сопровождения образовательного процесса. Возможность ребенка соответствовать предъявляемым ему требованиям со стороны общества (обучение, соблюдение правил и норм поведения и общения) зависит во многом от зрелости определенных структур головного мозга. Воздействовать на данные структуры, укреплять межполушарные и вертикальные связи возможно только через движение тела. Программа внеурочной деятельности построена на основе метода замещающего онтогенеза А. В. Семенович. Используются элементы психогимнастики М. И. Чистяковой и подвижные игры, развивающие ловкость, координацию и коммуникативные навыки.

В первом разделе дети учатся правильному дыханию, которое является залогом общего оздоровления и улучшения самочувствия детей. Оно успокаивает и способствует концентрации внимания. Другая важнейшая цель обучения детей регулировать свое дыхание - это формирование базы для произвольной саморегуляции в целом. Универсальным является обучение четырехфазным дыхательным упражнениям, где все этапы (вдох - задержка - выдох - задержка) равны по времени. Кроме этого, дети научатся снимать напряжение при помощи успокаивающего дыхания, когда выдох длиннее вдоха, и взбадривать себя с помощью возбуждающего дыхания, при котором длиннее фаза вдоха.

Второй раздел - "Самомассаж" - представлен небольшим количеством упражнений, доступных детям 7 - 10 лет. Это массаж кистей рук, головы, ушных раковин и лица. Эти упражнения оказывают активирующее и заземляющее действие на организм, снимают усталость.

Раздел "Напряжение - расслабление" представлен упражнениями, направленными на оптимизацию работы 1-го отдела головного мозга,

ответственного за общий тонус организма. Это различные растяжки и упражнения, основанные на контрасте напряжения - расслабления.

Раздел "Двигательные упражнения" направлен на расширение двигательного сенсомоторного репертуара, снятие мышечных зажимов и дистоний, формирование и коррекцию базовых сенсомоторных взаимодействий. Это и обычные гимнастические упражнения, и различные кинезиологические, основанные на сочетанных движениях правой и левой половин тела.

Раздел "Веселые игры" включает активные двигательные игры, целью которых являются не только развитие ловкости и координации, но и умения действовать согласованно, внимательно слушать и правильно исполнять.

Необходимо отметить, что в каждом занятии представлены все разделы одновременно. Только по времени данные разделы представлены по-разному. Каждое занятие начинается с дыхательных упражнений, На первых этапах, когда идет обучение, это занимает минут 10. Потом сокращается до трех минут. Затем проводится самомассаж, который займет две - три минуты. И далее упражнения из каждого раздела. Заканчивается занятие упражнением на напряжение - расслабление и подведением итогов занятия.

### **Планируемые результаты освоения программы внеурочных занятий «Дышу, двигаюсь, расту!»**

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных образовательных результатов.

#### ***Личностные результаты***

*Принятие социальной роли ученика:* сформированность внутренней позиции школьника; принятие и соблюдение норм школьного поведения.

*Ценности здоровья:* формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

#### ***Метапредметные результаты***

*Универсальные учебные коммуникативные действия:* - уметь слушать и слышать; - уметь координировать свои действия с действиями партнеров по игре.

*Универсальные учебные регулятивные действия:*  
- принимать и удерживать учебную задачу; - контролировать качество выполнения учебной задачи; - оценивать результат; - сдерживать импульсивные реакции.

**Форма аттестации:** конкурс "Хорошо здоровым быть!"

## Содержание тем разделов курса внеурочной деятельности

№ раздела	Название раздела	Количество часов
1	Волшебное дыхание	4
2	Самомассаж	3
3	Напряжение- расслабление	5
4	Двигательные упражнения	8
5	Активные игры	14
	итого	34

## Тематическое планирование учебного курса внеурочной деятельности "Я - школьник"

№	Наименование темы	Кол-во часов	ЭОР
	<b>Дыхание.</b>		
1	Правильный выдох	1	<p>А. Р. Семенович. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте.  <a href="https://avidreaders.ru/book/neuropsihologicheskaya-korrekcija-v-detskom-vozhraсте-metod.html">https://avidreaders.ru/book/neuropsihologicheskaya-korrekcija-v-detskom-vozhraсте-metod.html</a></p> <p>О.В. Баженова. Детская и подростковая релаксационная терапия.  <a href="https://avidreaders.ru/book/detskaya-i-podrostkovaya-">https://avidreaders.ru/book/detskaya-i-podrostkovaya-</a></p>
2	"Тепло - холодно"	0,5	
3	Дышим животиком.	0,5	

			relaksacionnaya-terapiya-praktikum.html
4	Дышим "квадратиком".	2	А. Р. Семенович. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. <a href="https://avidreaders.ru/book/neyropsihologicheskaya-korrekcija-v-detskom-vozzraste-tml-metod.html">https://avidreaders.ru/book/neyropsihologicheskaya-korrekcija-v-detskom-vozzraste-tml-metod.html</a> .
	<b>Самомассаж.</b>		
5	"Теплые ушки, теплые ручки"	1	
6	Самомассаж. "Моем голову и личико"	2	
	<b>Напряжение - расслабление. Растяжки.</b>		
7	Растяжки рук и ног	2	
8	"Насос и надувная кукла", "Силачи"	1	М.И. Чистякова. Психогимнастика. <a href="https://pedlib.ru/Books/2/0338/index.sh">https://pedlib.ru/Books/2/0338/index.sh</a>
9	Напряжение - расслабление "Огонь и лед", "Снеговик"	1	
10	Напряжение - расслабление. "Росток", "Травинка на ветру"	1	
	<b>Двигательные упражнения.</b>		
11	Глаза - отработка по четырем основным и четырем вспомогательным направлениям	1	А. Р. Семенович. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте.
12	Глаза - сочетанные движения с движением рук	1	
13	Шея, плечи	1	
14	Руки	1,5	
15	Ноги	1,5	
16	Кинезиологические упражнения	2	А. Р. Семенович. Нейропсихологическая коррекция в детском возрасте. О.И. Марычева, К.А. Габарева. Гимнастика для ума. <a href="http://pinimc.org.ru/Docs/SPPS/Metod/SbornikGimnastika%20dlya%20uma.pdf">http://pinimc.org.ru/Docs/SPPS/Metod/SbornikGimnastika%20dlya%20uma.pdf</a>
	<b>Активные игры</b>		
17	Игры на развитие эмоционально-волевой и двигательной сферы.	8	Г.А. Широкова. Практикум для детского

18	Игры на развитие познавательной сферы	5	психолога <a href="https://www.koob.ru/shirokova_g/">https://www.koob.ru/shirokova_g/</a>
19	Конкурс "Хорошо здоровым быть!"	1	
	Итого:	34 часа	



### **Дыхательные упражнения.**

Правильный выдох.

Отработка дыхательных упражнений начинается со стадии выдоха. Упражнения выполняются стоя, не наклоняясь вперед. Все упражнения выполняются 3 - 5 раз.

1. Сделать полный выдох, набрать воздух медленно через нос, следя за тем, чтобы передняя брюшная стенка все больше выдавалась вперед (набирать воздух спокойно, не напрягаясь). При этом диафрагма уплощается, увеличивается объем легких, грудная клетка расширяется. На 2-5 сек. задержать воздух, затем начать выдох ртом с подтягиванием брюшной стенки; в конце выдоха опускается грудь. Вдыхать и выдыхать - плавно, избегая толчков.

2. "Шарик". Для повышения эффективности выполнения дыхательных упражнений используются образные представления. Например, детям предлагается представить шарик желтого или оранжевого цвета, расположенного в животе. Шарик надувается и сдувается в ритме дыхания.

3. "Ветер". на медленном выдохе пальцем или всей ладонью прерывать воздушную струю так, чтобы получился звук ветра, клич индейца, свист птицы.

4. "Дирижер". Дети вокализуют на выдохе, пропевая отдельные звуки (а, о, у, ш, х) и их сочетания (з переходит в с, о в у, ш в щ и т.п.). упражнение усложняется правилом: ведущий задает громкость пропевания звуков при помощи "дирижерской" палочки: чем выше палочка - тем громче звук и наоборот.

### **Напряжение - расслабление. Растяжки.**

"Огонь и лед". И.п. - стоя в кругу. По команде "Огонь!" дети начинают интенсивные движения всем телом. Плавность и степень интенсивности каждый ребенок выбирает произвольно. По команде "Лед!" дети застывают в позе, в которой их застигла команда, напрягая до предела все тело. Ведущий несколько раз чередует обе команды, меняя время выполнения той и другой.

"Росток". И.п. - на корточках по кругу; голову нагнуть к коленям, обхватив их руками. ведущий: "Представь себе, что ты маленький росток, только что показавшийся из земли; он растет, постепенно выпрямляясь, раскрываясь и устремляясь вверх. я буду помогать вам "расти". Называется часть тела, которая активизируется в данный момент при абсолютной пассивности других. "Одни" - медленно выпрямляются ноги; "два" - ноги продолжают "расти", постепенно оживают руки, но пока висят как "тряпочки"; "три" - осторожно выпрямляется позвоночник; "четыре" - выпрямляются плечи, шея, голова; "пять" - руки поднимаются вверх; смотрим на солнышко, тянемся к нему.

## **Кинезиологические упражнения**

### Кастрюлька – крышечка

Одна рука в кулаке вертикально («кастрюлька»), другая - «крышечка» - ложится на кастрюльку, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот». Действия четкие, ритмичные, доводим до автоматизма.

### Лайк – кольцо

Одна рука – в кулаке, большой палец вверх (лайк), вторая рука- кольцо из большого и указательного пальца, хлопок, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

### Зайчик – кольцо

На одной руке пальцы в кулачок, выдвинуть указательный и средний пальцы и развести их в стороны. На второй руке кольцо из большого и указательного пальца. Хлопок, поменяйте положение рук с «точностью до наоборот».

### Лесенка.

Для этого упражнения нужны большой и указательный пальцы на обеих руках. Соединяем большой палец с указательным (кончиками), затем вторые пары соединяем, а первые разъединяем, получается, как будто пальцы шагают по ступенькам.

### Ленивые восьмерки

Начертить в воздухе знак бесконечности сначала левой рукой, затем правой рукой (ладони в кулак, из кулака вверх большой палец), затем двумя руками одновременно (глаза следят за большими пальцами рук).

### Прыжки на месте на двух ногах

а) чередование прыжков: ноги врозь (на полу между стопами ног лежит предмет) и ноги вместе (предмет - то у носков, то у пяток ног);

б) чередование прыжков ноги врозь и ноги скрестно, поочередно правая и левая нога впереди(предмет, например, гимнастическая палка, лежит между стопами ног).

это же упражнение выполняется с движением рук в ту же сторону, что и ноги, затем - в противоположную.

## **Активные игры**

### **Эмоционально-волевая и двигательная сферы**

#### Змейка.

*Цель:* развитие ловкости, координации, умение действовать согласованно.

*Описание игры:* выбирают водящего, он становится во главе "змейки", которую образуют игроки, становясь в ряд лицом в одну сторону. Водящий бежит по причудливой траектории, делая резкие повороты и закручивая "змейку". Его цель - заставить играющих расцепить руки. Такие дети из игры выбывают. Выигрывают те, кто дольше всех продержался в "змейке".

*Комментарий:* Оказываясь в ситуации, в которой необходимо и в прямом и в переносном смысле держаться друг за друга, дети приобретают опыт проживания различных ситуаций, учатся не бояться общения, согласовывать свои действия.

#### Две игрушки - поменяемся местами (О. Хухлаева, О. Хухлаев)

*Цель:* развитие моторной ловкости, внимания, координации движений.

*Необходимые приспособления:* две игрушки, музыкальное сопровождение

*Описание игры:* дети становятся в круг, под музыку начинают идти по кругу в одну сторону. Музыка обрывается и ведущий одновременно бросает игрушки двум игрокам, которые должны быстро поменяться местами. Они бросают игрушки обратно ведущему и движение возобновляется.

#### Услышь свое имя.

*Цель* - развитие скорости реакции, моторной ловкости.

*Необходимые приспособления:* мяч

*Описание игры:* играющие становятся в круг, спинами внутрь круга. Игрок, у которого в руках мяч, бросает его в круг, называя при этом имя. Названный ребенок должен повернуться лицом внутрь круга и поймать мяч. Победитель тот, кто ловил мяч чаще всех.

#### Кенгуру

*Цель:* развитие координации движений.

*Необходимое приспособление:* мячи.

*Описание игры:* играющие выстраиваются на одной линии и зажимают мяч между ногами. по сигналу они начинают прыжками двигаться в финишу,

который установлен на расстоянии 20-30 метров. Если мяч выпадет, его поднимают и продолжают движение.

### Тропинка

*Цель:* развитие умений действовать сообща, в команде.

*Необходимое приспособление:* музыкальное сопровождение.

Описание игры: дети делятся на равные команды. Дети каждой команды берутся за руки, образуя круги, и под музыку идут вправо. Как только музыка смолкнет, они останавливаются и выполняют команды, которые дает ведущий:

"Тропинка!" - дети кладут руки на плечи впереди стоящему, приседают и наклоняют головы вниз;

"Копна!" - дети соединяют руки в центре своего круга;

"Кочки!" - все приседают, обхватив голову руками.

Ведущий дает команды в любом порядке - как ему захочется. Команда, все игроки которой без ошибок справились с заданием, является победителем.

*Комментарий:* игра направлена на развитие у детей способности действовать совместно друг с другом, умение добиваться результата, согласовывая свои действия в соответствии с правилами.