

1. Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит образовательно - воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- укрепление здоровья детей и формирование у младших школьников знаний о здоровом образе жизни;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- развитие коммуникативных навыков, взаимодействия со сверстниками;
- снижение состояния психологического дискомфорта и тревожности; умение управлять эмоциями;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья, развития навыков самоконтроля и самооценки в отношении здоровья.

Цели конкретизированы следующими задачами:

- Обеспечить ребёнку благоприятную психологическую атмосферу в школе через систему занятий «Уроки Здоровья».
- Повысить уровень двигательной активности детей через специально организованную игровую деятельность – подвижные игры.
- Дать представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; влиянии эмоционального состояния на здоровье;
- Обучить правилам личной гигиены и формировать мотивацию для гигиенического поведения, здоровой и безопасной жизни.
- Продолжить работу по профилактике вредных привычек, привитие полезных навыков и привычек.
- Развивать навыки общения и взаимодействия обучающихся через совместную игровую и творческую деятельность.
- Продолжить знакомство с разными видами подвижных игр.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровое поколение» может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и является неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу которой положены

культурологический и личностно-ориентированный подходы.

Основные принципы при формировании данной программы:

- принцип демократизации (обеспечение всем и каждому ученику одинакового доступа к занятиям, максимальное раскрытие способностей детей, использование различных методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей);
- принцип гуманизации (учёт индивидуальных способностей личности ребёнка и педагога. Он строится с учётом личного опыта и уровня достижений, их интересов и склонностей, с применением разноуровневого по сложности материала).

Осуществление принципов демократизации и гуманизации на основе педагогики сотрудничества – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых.

- деятельностный подход (ориентирование ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка, применение разнообразных видов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности).
- расширение межпредметных связей из области разных предметов, системность и преемственность уроков физической культуры, окружающего мира, литературного чтения и технологии с внеурочными занятиями.

Данная программа помогает формировать здоровый образ жизни младших школьников через специально-организованную двигательную активность ребёнка. Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые качества, как сила, ловкость, быстрота, красота движений. «Подвижные игры» дополняют уроки физической культуры. Их использование способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей, обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

«Уроки здоровья» знакомят детей с полезными привычками как альтернатива привычкам вредным и формируют установки на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию в этот возрастной период. Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. «Подвижные игры» чередуются с «Уроками Здоровья». Работа была начата в 1, 2,3 классе и продолжается в 4 классе.

2. Планируемые результаты (личностные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности)

В процессе 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 универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

2. Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

3. Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

Оздоровительные 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.

Требования к знаниям и умениям

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» обучающиеся должны знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- 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 укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.
-

3. Содержание курса внеурочной деятельности

Тема 1. Дружи с водой

Советы доктора Воды

Друзья Вода и Мыло

Тема 2. Забота о глазах

Глаза — главные помощники человека

Тема 3. Уход за ушами

Чтобы уши слышали

Тема 4. Уход за зубами

Почему болят зубы

Чтобы зубы были здоровыми.

Как сохранить улыбку красивой.

Тема 5. Уход за руками и ногами

«Рабочие инструменты» человека

Тема 6. Забота о коже

Зачем человеку кожа

Надёжная защита организма.

Если кожа повреждена

Тема 7. Как следует питаться

Питание - необходимое условие для жизни человека

Здоровая пища для всей семьи

Тема 8. Как сделать сон полезным?

Сон — лучшее лекарство

Тема 9. Настроение в школе

Как настроение?

Тема 10. Настроение после школы

Я пришел из школы

Тема 11. Поведение в школе

Я — ученик

Тема 12. Вредные привычки

Вредные привычки

Тема 13. Мышцы, кости и суставы

Скелет — наша опора

Осанка — стройная спина!

Тема 14. Как закаляться. Обтирание и обливание

Если хочешь быть здоров

Тема 15. Как правильно вести себя на воде

Правила безопасности на воде

Тема 16. Правила безопасного поведения на улице, в доме, в транспорте.

Опасность в нашем доме

Как вести себя на улице.

Тема 17. Безопасность при любой погоде

Если солнечно и жарко

Если на улице дождь и гроза

Тема 18. Народные игры

Русская игра «Городки»

Тема 19. Подвижные игры

Подвижные игры

Доктора природы. (Обобщение)

4. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Дата план.	Дата факт.	Тема занятия	Кол-во часов	Примечание
Друзья с водой.					
1.			Советы доктора Воды.	1	
2.			Друзья: Вода и Мыло.	1	
Забота о глазах.					
3.			Глаза- главные помощники человека.	1	
Уход за ушами.					
4.			Чтобы уши слышали.	1	
Уход за зубами.					
5			Почему болят зубы.	1	
6.			Чтобы зубы были здоровыми.	1	
7.			Как сохранить улыбку красивой.	1	
Уход за руками и ногами.					
8.			Рабочие инструменты человека.	1	
Забота о коже.					
9			Зачем человеку кожа	1	
10.			Надёжная защита организма.	1	
11.			Если кожа повреждена.	1	
Как следует питаться.					
12			Питание-необходимое условие для жизни человека.	1	
13.			Здоровая пища для всей семьи.	1	
Как сделать сон полезным.					
14.			Сон- лучшее лекарство.	1	
Настроение в школе.					
15.			Как настроение.	1	
Настроение после школы.					
16			Я пришёл из школы.	1	
Поведение в школе.					
17-18			Я- ученик.	2	
Вредные привычки.					
19-20			Вредные привычки.	2	
Мышцы, кости и суставы.					
21.			Скелет- наша опора.	1	
22.			Скелет- стройная спина!	1	
Как закаляться. Обтирание и обливание.					
23			Если хочешь быть здоров.	1	
Как правильно вести себя на воде.					
24			Правила безопасности на воде.	1	
Правила безопасного поведения на улице, в доме, в транспорте.					
25.			Опасность в нашем доме.	1	
26.			Как вести себя на улице.	1	
Безопасность при любой погоде.					
27.			Если солнечно и жарко.	1	
28.			Если на улице дождь и гроза.	1	
Народные игры.					
29.			Русская игра «Городки»	1	
Подвижные игры.					
30			Подвижные игры.	1	

31- 32			Доктора природы (обобщение).	2	
-----------	--	--	-------------------------------	---	--