

I. 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.

II. Планируемые результаты (предметные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности)

Результатами практической деятельности можно считать следующее:

- *личностными* результатами обучающихся являются: осознание роли и значения занятий физическими упражнениями и подвижными играми для укрепления здоровья; самостоятельное использование изученных видов упражнений и игр в повседневной жизни; умение сделать выбор самому или при поддержке других участников группы и педагога, воспитание воли, выдержки, развитие таких личностных качеств, как: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

- *метапредметными* результатами обучающихся являются: умение определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения (этические нормы); умение работать по предложенному учителем плану, добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя на занятии; умение слушать и понимать речь других, совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), первоначальные умения работы в парах и малых группах, подчиняться правилам игры.

- *предметными* результатами обучающихся являются: учащиеся знают разные виды подвижных и народных игр, обучены технико-тактическим приемам и правилам; умеют передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях, выполняют упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, координации, выносливости); осуществляют индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; получили первоначальные сведения о здоровом образе жизни, полезных привычках, особенностях работы организма человека.

III. Содержание курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 2 блоков:

"Уроков Здоровья" и "Подвижных игр", каждый из которых делится на разделы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки Здоровья» состоит из 6 разделов:

- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона; развитие самооценки, самопознания;

- «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;

- «Моё здоровье в моих руках»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма; влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
- «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
- «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые и знакомые, вредные привычки, настроение в школе и дома; развитие коммуникативных способностей;
- «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода, правила дорожного движения.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивает взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различной деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни (1, 2 класс); второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения (3, 4 класс).

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из четырёх частей:

- «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
- «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
- «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях, ознакомление с правилами дорожного движения.
- «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств, расширение и закрепление знаний о правилах дорожного движения.

III. Календарно-тематическое планирование.

| № п/ п | Тема занятия | Кол- во часо в | Виды работ | | Дата | | Приме чания |
|---------------------------------|---------------------------------------------------------------------------|-------------------------|------------|-----------------------------|------|------|----------------|
| | | | теория | практичес кие занятия | план | факт | |
| | | | | | | | |
| <i>Я в школе и дома. 6 ч.</i> | | | | | | | |
| 1 | Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим. | 1 | | Рисование рисунков | | | |
| 2 | Класс – не улица, ребята, и запомнить это надо. Безопасность в школе. | 1 | Беседа | | | | |
| 3 | Школа и моё настроение. | 1 | | Тренинг | | | |
| 4 | Что такое дружба? | 1 | Дискуссия | | | | |
| 5 | Делу – время, потехе – час. | 1 | Беседа | | | | |
| 6 | День Здоровья «Здоровье береги смолоду!» | 1 | | Игра | | | |
| <i>Питание и здоровье. 4 ч.</i> | | | | | | | |
| 7 | Здоровая пища для всей семьи. Секреты здорового питания. Рацион питания. | 1 | | Ролевая игра | | | |
| 8 | Богатырская силушка. Питательные вещества для роста и развития организма. | 1 | | Мозговой штурм. | | | |
| 9 | Как питались в стародавние | 1 | Беседа | | | | |

| | | | | | | | |
|----|---------------------------------------------|---|--------|--|--|--|--|
| | времена и питание нашего времени. | | | | | | |
| 10 | Культура питания и эмоциональное состояние. | 1 | Беседа | | | | |

Моё здоровье в моих руках. 6 ч.

| | | | | | | | |
|----|-----------------------------------------------------|---|-----------------------------------------|---------|--|--|--|
| 11 | Правда о табаке и алкоголе. | 1 | Беседа. Показ и обсуждение презентации. | | | | |
| 12 | Учусь говорить «Нет». | 1 | | Тренинг | | | |
| 13 | Нужные и ненужные тебе лекарства. Домашняя аптечка. | 1 | Беседа. | | | | |
| 14 | Ослепительная улыбка. | 1 | Беседа. Презентация | | | | |
| 15 | Плоскостопие. Что это? | 1 | Беседа. | | | | |
| 16 | Компьютерная и телефонная мания. | 1 | | Тренинг | | | |

Чтоб забыть про докторов. 4 ч.

| | | | | | | | |
|----|--------------------------------------------------------------------|---|---------------------------|-------------------------------------|--|--|--|
| 17 | Час здоровья. «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься!» | 1 | | Подвижные игры | | | |
| 18 | Мы за Здоровый Образ Жизни! | 1 | | Выпуск газеты или рекламных роликов | | | |
| 19 | Лесная аптека | 1 | Показ презентации, беседа | | | | |
| 20 | Что ты знаешь про свой организм? | 1 | | Мозговой штурм | | | |

Я и моё ближайшее окружение. 7 ч.

| | | | | | | | |
|----|---------------------------------------------------|---|--------------|--------------|--|--|--|
| 21 | Учусь находить новых друзей и интересные занятия. | 1 | Круглый стол | | | | |
| 22 | Учусь взаимодействовать. | 1 | | Ролевая игра | | | |

| | | | | | | | |
|----|-----------------------------------------------------------|---|-----------------------------------|---------|--|--|--|
| | Правила общения. | | | | | | |
| 23 | О чём говорят выразительные движения. | 1 | | Тренинг | | | |
| 24 | Мой характер. Учусь оценивать себя сам. | 1 | Беседа | | | | |
| 25 | Учусь сопротивляться давлению. | 1 | | Тренинг | | | |
| 26 | Я становлюсь увереннее. | 1 | | Тренинг | | | |
| 27 | Спешите делать добро. Сказка «Волшебная страна Пушистия». | 1 | Просмотр презентации, обсуждение. | | | | |

«Вот и стали мы на год взрослей». 7 ч.

| | | | | | | | |
|----|---------------------------------------------------------|---|--------|--------------------|--|--|--|
| 28 | Дорожные знаки. | 1 | | Тренинг | | | |
| 29 | Пешеходная азбука. Перекрёсток. | 1 | Беседа | | | | |
| 30 | «Островок безопасности». Что это? | 1 | Беседа | | | | |
| 31 | Загадки «пустынной» улицы. Двор тоже улица. | 1 | | Рисование рисунков | | | |
| 32 | Двухколёсный друг. Правила для велосипедистов. | 1 | Беседа | | | | |
| 33 | Умеете ли вы вести ЗОЖ? | 1 | | Тест | | | |
| 34 | День Здоровья «Будем крепкими, здоровыми, счастливыми!» | 1 | | Подвижные игры | | | |