**

*Программа внеурочной деятельности*



**Пояснительная записка.**

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок 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 обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Программа адресована учащимся 1-4классов и рассчитана на 33часа в год(1класс) и 34часа в год(2-4классы). Периодичность занятий -1час в неделю.

Цели программы:

* Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
* *Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.*

Задачи:

1. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
2. *Профилактика вредных привычек.*
3. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
4. *Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.*

Формы работы с учащимися: Фронтальная;

Групповая;

Парная

Коллективная.

Методы обучения

– организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;– организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

– организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

– активное использование спортивных площадок населённого пункта в рамках

программы

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

– организация питания учащихся;

– проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,

– организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;

– организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся

***Критерии оценки:***

* Оценивать поведение в различных ситуациях;
* Соблюдение правил личной гигиены;
* Качество выполнения гимнастических упражнений,

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

*Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям. К жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.*

*Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.*

**Результатом практической деятельности по программе «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» можно считать следующее:**

* *Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.*
* Среди учащихся начальных классов нет курящих детей.
* Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса, района.
* Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.
* Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.
* Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.
* Намечены преемственные связи в содержании и методах воспитания в начальной школе и первого этапа воспитания в основной школе.

**Содержание программы**

**3 класс**

Раздел1 «Я и мое здоровье»

*В этом разделе ребята узнают, какую положительную и отрицательную роль оказывают продукты на организм человека. Уметь выполнять правила поведения за столом, знать правила этикета.*

1.Полезные продукты. (Повторение изученного во 2клаассе). Жирная пища. Ожирение. (Беседа о болезнях, к которым приводит неправильное питание, о продуктах богатых жиром.)

2.Разучивание оздоровительных минуток.

3.Продукты, богатые углеводами. (Презентация о продуктах, которые богатые углеводами. Практическая работа по составлению меню из таких продуктов.)

4.Экскурсия в школьный парк. (*Знакомство с растениями, которые применяются в медицине.)*

*5.Блюда из рыбы, морепродукты. (Беседа о продуктах, которые богатые йодом и их пользе.)*

*6.Разучивание упражнений для снятия усталости.*

7. Молочные продукты. (Беседа по теме, загадки, ребусы.)

8.Экскурсия на завод СОМ.

9.Фрукты,ягоды и овощи-кладовая здоровья. (Беседа по теме, тест, чтение литературных произведений.)

10.Подвижные игры.

11.Как вести себя за столом. Правила этикета. (Презентация, практическая работа.)

12. Разучивание оздоровительных минуток.

Раздел 2. «Я и общество. Безопасное поведение.»

В этом разделе ребята продолжат анализ различных жизненных ситуаций, *закреплят правила общения с взрослыми и сверстниками, научаться применять общепринятые правила коммуникации, самостоятельно искать выходы из коифликтных ситуаций*.

13.Чего не надо боятся. (Беседа, как воспитать уверенность и бесстрашие, чтение стихотворения Э.Успенского «Академик Иванов», стихотворение И.Токмаковой «Не буду бояться!», игра «Давайте разберемся».)

14..Веселые старты.

*15..Учимся думать. (Беседа по теме, игра «Почему это произошло».)*

*16.Упражнения для снятия усталости.*

*17.Спешим делать добро. (Чтение литературных произведений, игра в пословицы, разучивание мудрых слов.)*

18..Экскурсия в школьный музей.

19..Почему мы говорим неправду. (Чтение произведений Л.Н.Толстого, работа над пословицами, игра «Доскажи словечко».)

20.Разучивание игр*ы: «Вежливый-медвежливый»*

21.Почему мы не слушаемся родителей? (Беседа по теме, чтение стихотворений С. Михалкова «Я ненавижу слово «спать», Е.Чарушина «Курочка»)

22.Подвижные игры на свежем воздухе.

23.Надо уметь сдерживать себя. (Чтения рассказа В.Сухомлинского, стихотворение А.Барто «Девочка – ревушка», пословицы, крылатые слова по данной теме.)

24.Экскурсия в музей.

*25.Как вести себя с незнакомыми людьми. (Беседа по теме, знакомство с правилами поведения с незнакомыми людьми, чтение стихотворений «Азбука безопасности.)*

26.«**Как** **вести** **себя** **с** **незнакомыми** **людьми**». Проводится в форме **игры** «Крестики – нолики». Первый игрок читает вопрос. Если он ответил на вопрос правильно, ставит свой знак в клеточке игрового поля, неправильно – знак соперника.

Раздел 3. «Я и мир вещей».

В этом разделе ребята познакомятся с разнообразным миром вещей, умением ими пользоваться, чтобы не причинить вред своему организму.

*27.Разнообразный мир вещей. (Знать вещи, которые нас окружают, уметь ими пользоваться, ухаживать за этими вещами, разгадывание загадок, чтение литературных произведений.)*

28.Экскурсия в музей.

*29.Правила чтения. (Познакомиться с правилом чтения, уметь применять, чтобы сохранить зрение)*

30.Экскурсия в библиотеку.

31.Современная бытовая техника. (Презентация. Беседа о правилах безопасного пользования современной техникой, знать какой вред для организма оказывает несоблюдение рекомендованных правил.)

32.Упражнения для снятия усталости.

33.Путешествие в страну здоровья. (Ребята путешествуют по станциям «Мойдодыр», «Неосторожность», «Не болей», «Опрятность», «Долой грязь», «Будь внимательным и осторожным»

34.Веселые старты.

Всего за год: 34часа

**Тематический план**

**3класс**

Количество часов в неделю:1час

Количество часов в год:34часа.

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | Тема  занятия | | Количество  часов | | | | | Вид занятия | | | | | Формы  работы |
| аудиторное | внеаудиторное | | | |
| Раздел1 «Я и мое здоровье» | | | | | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Полезные продукты. | | | 1 | | 1 | | |  | | | Беседа |
| 2 | | Разучивание оздоровительных минуток | | | | 1 | | |  | | 1 | | | Игровые  упражнения |
| 3 | | Продукты, богатые углеводами | | | | 1 | | | 1 | |  | | | Беседа |
| 4 | | Экскурсия в школьный парк. | | | | 1 | | |  | | 1 | | | Экскурсия |
| 5 | | Блюда из рыбы, морепродукты | | | | 1 | | | 1 | |  | | | Беседа |
| 6 | | Разучивание упражнений для снятия усталости | | | | 1 | | |  | | 1 | | | Игровые  упражнения |
| 7 | | Молочные продукты. | | | | 1 | | | 1 | |  | | | Беседа |
| 8 | | Экскурсия в природу | | | | 1 | | |  | | 1 | | | Экскурсия |
| 9 | | Фрукты, ягоды и овощи-кладовая здоровья | | | | 1 | | | 1 | |  | | | Беседа |
| 10 | | Подвижные игры | | | | 1 | | |  | | 1 | | | Игры |
| 11 | | Как вести себя за столом | | | | 1 | | | 1 | |  | | | Презентация |
| 12 | | Разучивание оздоровительных минуток | | | | 1 | | |  | | 1 | | | Игровые  Упражнения |
| Раздел 2. «Я и общество. Безопасное поведение.» | | | | | | | | | | | | | | |
| 13 | | Чего не надо боятся | | | | 1 | | | 1 | |  | | | Беседа |
| 14 | | Веселые старты. | | | | 1 | | |  | | 1 | | | Упражнения с элементами игры |
| 15 | | Учимся думать | | | | 1 | | | 1 | |  | | | Беседа, игра |
| 16 | | Упражнения для снятия усталости | | | | 1 | | |  | | 1 | | | Укрепляющие упражнения |
| 17 | | Спешим делать добро | | | | 1 | | | 1 | |  | | | Беседа, игра |
| 18 | | Экскурсия в природу | | | | 1 | | |  | | 1 | | | Экскурсия |
| 19 | | Почему мы говорим неправду. | | | | 1 | | | 1 | |  | | | Беседа |
| 20 | | Разучивание игр*ы: «Вежливый-медвежливый»* | | | | 1 | | |  | | 1 | | | Игра |
| 21 | | Почему мы не слушаемся родителей? | | | | 1 | | | 1 | | | |  | Беседа |
| 22 | | Подвижные игры на свежем воздухе | | | | 1 | | |  | | | | 1 | Игры |
| 23 | | Надо уметь сдерживать себя. | | | | 1 | | | 1 | | | |  | Беседа |
| 24 | | Экскурсия в природу | | | | 1 | | |  | | | | 1 | Экскурсия |
|  | |  | | | |  | | |  | | | |  |  |
| 25 | | Как вести себя с незнакомыми людьми | | | | 1 | | | 1 | | | |  | Беседа |
| 26 | | **Игра** «Крестики – нолики». | | | | 1 | | |  | | | | 1 | Игра |
| Раздел 3. «Я и мир вещей». | | | | | | | | | | | | | | |
| 27 | Разнообразный мир вещей | | | | 1 | | 1 | | | | |  | | Беседа |
| 28 | | Экскурсия в природу | | | | 1 | | |  | | | | 1 | Экскурсия |
| 29 | | Правила чтения. | | | | 1 | | | 1 | | | |  | Беседа |
| 30 | | Экскурсия в природу | | | | 1 | | |  | | | | 1 | Экскурсия |
| 31 | | Современная бытовая техника | | | | 1 | | | 1 | | | |  | Презентация |
| 32 | | Упражнения для снятия усталости | | | | 1 | | |  | | | | 1 | Игровые  упражнения |
| 33 | | Путешествие в страну здоровья | | | | 1 | | | 1 | | | |  | Игра-путешествие |
| 34 | | Веселые старты | | | | 1 | | |  | | | | 1 | Упражнения с элементами игры |

**Содержание программы**

**4 класс**

Раздел 1 «Я и мое здоровье»

*В этом разделе ребята расширят свои знания о том, какую положительную и отрицательную роль оказывают продукты на организм человека, как помочь сохранить себе здоровье.*

1.Умеем ли мы правильно питаться.(Беседа по теме, отгадывание загадок,инсценировка «Спор овощей», работа со стихотворением Н.Кончаловской « Про овощи».)

2.Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин»,разучивание оздоровительной минутки «Вершки и корешки».

3.Я выбираю кашу.(Беседа по теме, игра «Пословицы запутались». игра «Знатоки», отгадывание загадок).

4.Экскурсия в музей

5.Игра «Угадай сказку» (Братья Гримм «Горшочек каши»,русская народная сказка «Каша из топора» , Н. Носов «Мишкина каша»,разучивание оздоровительной минутки «Зернышко»,конкурс «Самая вкусная и полезная каша».)

6.Игры на свежем воздухе.

7.КВН «Наше здоровье»

8.День здоровья.

*9.Как помочь сохранить себе здоровье.(Беседа по теме, чтение стихотворений, игра «Что? Зачем? Как?» )*

10. Занятие на свежем воздухе «Микробы и моё здоровье».

11.Умей выбирать. ( Беседа по теме. Анализ сказки про зверей.)

12.Экскурсия в школьный парк.(Продолжить расширять знания о лекарственных травах.)

Раздел 2. «Я и общество. Безопасное поведение.»

*В этом разделе ребята расширят свои знания о том, как анализировать и делать вывод в сложных ситуациях, уметь противостоять против вредных привычек.*

13.Чувства и поступки.(Беседа по теме, чтение стихотворения Дж.Родари « Если мы дети…».)

14.Подвижные игры на свежем воздухе. Может ли игра изменить настроение.

15.Учимся думать и действовать. (Беседа по теме, чтение стихотворений, игра «Что? Зачем? Как?)

16.Экскурсия в библиотеку.

17.Учимся находить причину и последствие событий.(Беседа по теме, игра «Почему это произошло? », Игра «Назови возможные последствия событий»)

18.Спортивная эстафета.

19.Принимаю решение.(Беседа по теме, игра «Давай поговорим», чтение стихотворения Б.Заходера « Да,вот вопрос: что красивей всего?».

20.Экскурсия в природу

21.Я отвечаю за свое решение.(Беседа по теме, игра «Что я знаю о себе», «Продолжи предложение»,анализ ситуации «Мальчик и стол».)

22.Подвижные игры.

23.Почему некоторые привычки называются вредными.(Беседа по теме,стихотворение Э.Мошковой «Странные вещи со мною случаются…», игра «Давай поговорим».)

24.Разучивание игр: «Комплимент», «Сокровища сердца», «Давай поговорим».

Раздел.3*. «Учёба и здоровье»*

*В этом разделе ребята расширят свои знания о том, как правильно распределять учебную нагрузку, научаться выполнять релаксационные упражнения по управлению своими эмоциями, познакомятся с рядом рекомендаций по использованию компьютера.*

25.Эмоции и здоровье.(Беседа по теме, инсценировка сказки, разучивание оздоровительных минуток).

26.Подвижные игры и упражнения со скакалками. Разучивание упражнений для укрепления осанки.

27. «Учеба и сидячий образ жизни» Рекомендации по распределению нагрузки во время учебного процесса.

28.Веселые старты.

*29.Беседа по правилам использования компьютера. Компьютер в семье. Польза и вред.»*

30. Упражнения и игры на свежем воздухе. Учимся распределять дыхание и физическую нагрузку во время движения.

31.Правила рациональной организации учебной деятельности ученика: чередование видов деятельности, учебы и отдыха, чистота рабочего помещения, проветривание.

*32. Назначение и выполнение физкультминуток и минуток движения. Как нужно отдыхать на перемене и почему.*

33.Проект «Культура здорового образа жизни».

34.Веселые старты.

Всего:34 часа.

**Тематический план**

**4класс**

Количество часов в неделю:1час

Количество часов в год:34часа.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема  занятия | Количество  часов | Вид занятия | | Формы  работы |
| аудиторное | внеаудиторное |
| Раздел1 «Я и мое здоровье» | | | | | |
| 1 | Умеем ли мы правильно питаться. | 1 | 1 |  | Беседа |
| 2 | Сюжетно-ролевая игра «Мы идем в магазин | 1 |  | 1 | Игра |
| 3 | Я выбираю кашу | 1 | 1 |  | Беседа,  игра |
| 4 | Экскурсия в природу | 1 |  | 1 | Экскурсия |
| 5 | Игра «Угадай сказку» | 1 | 1 |  | Игра |
| 6 | Игры на свежем воздухе | 1 |  | 1 | Игры |
| 7 | КВН «Наше здоровье». | 1 | 1 |  | КВН |
| 8 | День здоровья. | 1 |  | 1 | Укрепляющие  упражнения |
| 9 | Как помочь сохранить себе здоровье. | 1 | 1 |  | Беседа |
| 10 | Занятие на свежем воздухе «Микробы и моё здоровье». | 1 |  | 1 | Сюжетно-ролевая  игра |
| 11 | Умей выбирать | 1 | 1 |  | Беседа |
| 12 | Экскурсия в школьный парк. | 1 |  | 1 | Экскурсия |
| Раздел 2. «Я и общество. Безопасное поведение.» | | | | | |
| 13 | Чувства и поступки | 1 | 1 |  | Беседа |
| 14 | Может ли игра изменить настроение | 1 |  | 1 | Игра |
| 15 | Учимся думать и действовать | 1 | 1 |  | Беседа |
| 16 | Экскурсия в природу | 1 |  | 1 | Экскурсия |
| 17 | Учимся находить причину и последствие событий | 1 | 1 |  | Беседа |
| 18 | Спортивная эстафета. | 1 |  | 1 | Эстафета |
| 19 | Принимаю решение | 1 | 1 |  | Беседа,  игра. |
| 20 | Экскурсия в | 1 |  | 1 | Экскурсия |
| 21 | Я отвечаю за свое решение. | 1 | 1 |  | Беседа |
| 22 | Подвижные игры. | 1 |  | 1 | Игры |
| 23 | Почему некоторые привычки называются вредными | 1 | 1 |  | Беседа |
| 24 | Разучивание игр: «Комплимент», «Сокровища сердца», «Давай поговорим». | 1 |  | 1 | Игры |
| Раздел.3*. «Учёба и здоровье» .* | | | | | |
| 25 | Эмоции и здоровье. | 1 | 1 |  | Беседа |
| 26 | Подвижные игры и упражнения со скакалками. | 1 |  | 1 | Разучивание упражнений для укрепления осанки. |
| 27 | Учеба и сидячий образ жизни | 1 | 1 |  | Беседа |
| 28 | Веселые старты. | 1 |  | 1 | Игры |
| 29 | Беседа по правилам использования компьютера. Компьютер в семье. Польза и вред.» | 1 | 1 |  | Беседа |
| 30 | Игры на свежем воздухе | 1 |  | 1 | Игры |
| 31 | Правила рациональной организации учебной деятельности ученика | 1 | 1 |  | Беседа |
| 32 | Назначение и выполнение физкультминуток и минуток движения. Как нужно отдыхать на перемене и почему. | 1 |  | 1 | Игры |
| 33 | Проект «Культура здорового образа жизни». | 1 | 1 |  | Проект |
| 34 | Веселые старты | 1 |  | 1 | Игровые  упражнения |

**Формы учёта оценки планируемых результатов (см.3кл)**

Предполагаемый результат:

***Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.***

**Литература:**

1. *Артюхов И.С.* Настольная книга классного руководителя. – Москва, , 2008.
2. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: Московский психолог - социальный институт, 2004,
3. Безруких М.М., Ефимова СП. Ребенок идет в школу: Знаете ли вы своего ученика? / Пособие для студентов пединститутов, учащихся педучилищ и колледжей и родителей. - М., 1996.
4. Безруких М.М., Филлипова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании/ Методическое пособие. - М.: ОСМА-ПРЕСС Инвест, 2003,
5. Возвышаева И.В. Охрана здоровья детей и подростков в Российской Федерации. Законодательные и нормативные аспекты// Школа здоровья. -2001.-№1.
6. Давиденко Д.Н., Половников П.В., Глушков Ю.Ю. Здоровый образ жизни. - СПб.: 2000
7. Дубягин Ю.П.Богачева О.П. Школа выживания или 56 способов защитить ребенка от преступления.- М.: «Пихта», 2001
8. *Дик Н.Ф.* Увлекательная внеклассная работа в начальных классах. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2010
9. *Дик Н.Ф.* Как сохранить и укрепить здоровье младших школьников. – Ростов-на-Дону, Феникс, 2010.
10. Касаткин В.Н. Школа здоровья // Школа здоровья. - 2003 -Т.1.- № 1.
11. *.Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина.* Тридцать уроков здоровья для первоклассников. – Москва, Сфера, 2002.
12. *Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко.* Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы. – М., ВАКО, 2011
13. *Программа общеобразовательных учреждений. Начальные классы. М., Просвещение, 2010*
14. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии и психология здоровья в школе. - М.: АРКТИ, 2005.
15. Санитарно-гигиенических условия влияющие на здоровье школьников./ Под редакцией Хрипковой А.Г.- М.: Центр инноваций в педагогике, 2008
16. Усачёв А.А. Березин А.И Основы безопасности жизнедеятельности. М., АСТ – ЛТД ИПС, 2008