**Пояснительная записка.**

 **Школа- это второй дом для малыша, а не просто учреждение образования.** Здесь проходят наиболее сложные возрастные периоды развития ребенка, он осваивает разнообразные социальные роли, готовит себя для взрослой жизни.

Во многом успех будет зависеть от того, как он прошел процесс воспитания и социализации в школе, какие знания получил.

 **Внеурочная деятельность – важная, неотъемлемая часть процесса образования детей.** Это проявляемая вне уроков активность, обусловленная в основном их интересами и потребностями, направленная на познание и преобразование себя в окружающей действительности, обеспечивающая развитие, воспитание и социализацию младшего школьника.

 **Согласно Письму Минобрнауки РФ от 12.05.11 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования» основная образовательная программа начального общего образования реализуется образовательным учреждением, в том числе и через внеурочную деятельность.**

 Под внеурочной деятельностью в рамках реализации следует понимать образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно- урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

 **Основными факторами, которые определяют модель организации внеурочной деятельности, являются:**

**- территориальное расположение ОУ;**

**- уровень развития дополнительного образования в школе;**

**- программное обеспечение воспитательной деятельности учителей начальных классов и классных руководителей;**

**- кадровое обеспечение воспитательного процесс (психолог, социальный педагог, педагог- организатор, вожатый…);**

**- материально- техническое обеспечение воспитательного процесса.**

 ***Задачи внеурочной деятельности:***

**- обеспечить благоприятную адаптацию ребенка в школе;**

**- оптимизировать учебную нагрузку обучающихся;**

**- улучшить условия для развития ребенка;**

**- учесть возрастные и индивидуальные особенности учащихся.**

 **Принципы организации внеурочной деятельности:**

**- учет возрастных особенностей;**

**- сочетание индивидуальной и коллективной форм работы;**

**- связь теории с практикой;**

**- доступность и наглядность;**

**- включение в активную жизненную позицию.**

 **Внеурочная деятельность может осуществляться через:**

**- учебный план образовательного учреждения; (**в нашей школе существуют традиционные праздники и мероприятия **)**

Программа внеурочной деятельности по спортивно- оздоровительному направлению «В здоровом теле здоровый дух» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

 **Нормативно- правовой и документальной базой** программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

- Закон Российской Федерации «Об образовании»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

- Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования.

Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования.

**Цели программы:**

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие, как умение сотрудничать, нести ответственность за принятое решение;

- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

- обучать способами приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

**Задачи:**

**-** формирование представлений о: факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом питании) и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учебы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимости от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

**-** обучать: осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье; правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье; элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации); упражнениям сохранения зрения.

**Целью реализации** основной образовательной программы начального общего образования является обеспечение планируемых результатов по достижению выпускником начальной общеобразовательной школы целевых установок, знаний, умений, навыков и компетенций, определяемых личностными, семейными, общественными, государственными потребностями и возможностями ребенка младшего школьного возраста, индивидуальными особенностями его развития и состояния здоровья.

**Выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения** должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, креативным, инициативным, чувствовать доброту иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открыты внешнему миру.

**В соответствии с ФГОС** на ступени начального общего образования решаются следующие **задачи**:

- становление основ гражданской идентичности и мировоззрения обучающихся;

- формирование основ умения учиться и способности к организации своей деятельности: принимать, сохранять цели и следовать им в учебной деятельности, планировать свою деятельность, осуществлять её контроль и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном процессе,

-духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся, предусматривающие принятие ими моральных норм, нравственных установок, национальных ценностей,

-укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

 Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

 Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «В здоровом теле -здоровый дух» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Предмет | Содержание учебной дисциплины | Содержание программы «В здоровом теле здоровый дух» |
| Литературное | Чтение произведений Ю.Тувима, русских народных сказок | Просмотр кукольных спектаклей. Подбор пословиц и поговорок. |
| Окружающий мир | Сезонные изменения в природе. Организм человека.Наше питание. | Экскурсия «У природы нет плохой погоды»Осанка – это красиво.Умеем ли питаться. |
| Технология | От замысла к результату. Технологические операции. | Изготовление овощей и фруктов из солёного теста. |
| Изобразительное искусство | Мир фантазии. | Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций: Бетховена, Шопен, Глинки и т. Д. |
| Физическая культура | Отличие физических упражнений от обыденных.Эстафеты. | Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс упражнений зарядки. День здоровья. |
| Музыка | Выразительность музыкальной интонации. | Мир эмоций и чувств. |

 Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебой и внеурочной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа жизни. А будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

Продолжительность занятий соответствует рекомендациям СанПиН, т.е. 35 мин.

Занятия проводятся в учебном кабинете, спортивном зале, на территории школы, на территории и в помещении Дома детского и юношеского туризма и экскурсий «Простор» Ново- Савиновского района.

**Формы и методы работы:** игры, соревнования, веселые старты, экскурсии, «Дни здоровья», школьные конференции, праздники, беседы, тестирование, во время учебного процесса - пальчиковая гимнастика, зарядка для глаз, физминутки, секции.

Программа предназначена для учащихся 1-4 классов. Она составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение одного часа в неделю: 1 класс – 33ч. в год, 2-4 классы – 34ч. в год.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности самотического, психологического и социального здоровья

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности.**

 В результате работы формируются следующие УУД:

**Регулятивные УУД:**

**-** определять и формулировать цель деятельности науроке и во врем проведении мероприятий;

- определять последовательность постановки целей с учетом конечного результата;

- уметь вносить коррективы в план и способ действий для достижения желаемого результата;

- осознавать, что усвоено и что еще подлежит усвоению;

- уметь выбрать линию поведения.

**Личностные УУД:**

- устанавливать связь между целью деятельности и мотивом ;

- обеспечивать личностный моральный выбор на основе социальных и личностных ценностей.

**Познавательные УУД:**

- уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;

- уметь добывать, выделять и применять необходимую информацию;

- уметь контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.

**Коммуникативные УУД:**

- уметь слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем,

- уметь работать в команде;

- уметь точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и целями деятельности.

**Предполагаемая результативность программы:**

- осознание учащимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения (Интернет), приобретения опыта взаимодействия с окружающим миром;

- портфель ученика (результативность деятельности).

 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.

 Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого материала.

**Тематическое планирование курса**

**«В здоровом теле – здоровый дух»**

**2-3 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № |  Тема | Кол-во часов | Дата |
|  | **«Школа- наш второй дом»** |  |  |
| 1-2. | Введение в программу. Правила безопасного поведения на занятиях.Личная гигиена | 2ч |  |
| 3. | Беседа «Мой Додыр» | 1ч |  |
| 4. | Оазис Здоровья | 1ч |  |
| 5. | Подвижные и народные игры. Игра «Построение в шеренгу», «Кошки-мышки». | 1 ч |  |
| 6. | Подвижные и народные игры. Игра «Ребят порядок строгий», «Хитрая лиса». | 1ч |  |
| 7. | Урок-игра «Энергия на весь день» | 1ч |  |
| 8. | .На зарядку становись! | 1ч |  |
| 9. | Звуки природы (дыхательная гимнастика) | 1ч |  |
| 10. | Подвижные и народные игры. «У ребят порядок строгий», «Попрыгунчики воробушки». | 1ч |  |
| 11. | .Урок о культуре поведения. | 1ч |  |
| 12 | Поиграем в гости. | 1ч |  |
| 13 | Мы пешеходы и пассажиры. | 1ч |  |
| 14. | **«Я и мое здоровье»** | **1ч** |  |
| 15 - 16. | Окружающая среда. Оглянись вокруг вокруг. | 2ч |  |
| 17. |  Что такое экология. | 1ч |  |
| 18 | Игра «Земля, вода, воздух» | 1ч | 11.09 |
| 19-20. | Режим дня. | 2ч |  |
| 21 | Подвижные и народные игры. «Быстро встань в колонну», «Мяч соседу». | 1ч |  |
| 22 | .Я и мой день. | 1ч |  |
| 23. | Здоровый образ жизни. | 1ч |  |
| 24 | Подвижные и народные игры. «К своим флажкам», «Зайцы, сторож, Жучка». | 1ч |  |
| 25. | Поиграем- отдохнем! | 1ч |  |
| 26. | Игры на свежем воздухе. | 1ч |  |
| 27. | Внеклассное мероприятие: «Солнце – источник жизни на земле». | 1ч |  |
| 28. | **«Спорт- это здорово!»** | **1ч** |  |
| 29. | Подвижные и народные игры. «Класс, смирно», «Мяч сбоку». | 1ч |  |
| 30. | Формирование навыка правильной осанки. Акробатические упражнения. Игра «Самолёт» | 1ч |  |
| 31. | Моё здоровье – в моих руках! | 1ч |  |
| 32 | Гигиена и ее значение. |  |  |
| 33 | Чистота – залог здоровья. |  |  |
| 34 | Как правильно чистить зубы. |  |  |
| 35 | Богатырские потешки. | 1ч |  |
| 36 | Подвижные и народные игры. «Класс, смирно», «Медведи и пчёлы». | 1ч |  |
| 37 | Правила дорожного движения. Школа пешехода | 1ч |  |
| 38 | **Хочешь здоровым быть, умей правильно питаться»** | 1ч |  |
| 39 | Беседа о видах спорта. | 1ч |  |
| 40 | Веселые старты | 1ч |  |
| 41 | К тайникам силы | 1ч |  |
| 42 | Упражнения на равновесие . Акробатические упражнения.Игра «Шишки, жёлуди, орехи» | 1ч |  |
| 43 | **Дыхательная и звуковая гимнастика»** | 1ч |  |
| 44 | Мини- футбол | 1ч |  |
| 45. | Вредные привычки: «Ай, не буду, не хочу!» | 6ч |  |
| 46 | Беседа о спортивных праздниках. | 1ч |  |
| 47 | Укрепление мышечного корсета. Акробатические упражнения.Игра «Карлики, великаны»» | 1ч |  |
| 48 | Защитники Отечества | 1ч |  |
| 49 | Формирование навыка правильной осанки. Акробатические упражнения. Игра «Выше ноги от земли» | 1ч |  |
| 50 | «Зимой и летом дружим с игрой и бегом». | 1ч |  |
| 51 | А ну-ка, мальчики! А ну- ка, девочки! | 1ч |  |
| 51 | Игры-тренинги на приобретение навыков общения, наблюдательности, внимания, самостоятельности, фантазии, активности | 1ч |  |
| 53 | Гимнастика для развития мелкой моторики. | 1ч |  |
| 54 | Я здоровье берегу – сам себе я помогу. | 1ч |  |
| 55 | Растем здоровыми (профилактика инфекционных заболеваний). | 1ч |  |
| 56 | В приемной у доктора Айболита.( Сюжетно-ролевая игра). | 1ч |  |
| 57 | Как сделать сон полезным. Сон – лучшее лекарство. | 1ч |  |
| 58 | Подвижные и народные игры. «Класс, смирно», «Мяч сбоку». | 1ч |  |
| 59 | Сохраним природу – сохраним здоровье. | 1ч |  |
| 60 | Отдых на природе. Куда выбрасывать мусор? | 1ч |  |
| 61 | Чистота в твоем доме, на твоем рабочем месте. | 1ч |  |
| 62 | Поговорим о здоровье (здоровое питание). Копилка витаминов. | 1ч |  |
| 63 | Мой безопасный путь в школу. | 1ч |  |
| 64 | Умывайтесь, умывайтесь по утрам и вечерам. | 1ч |  |
| 65 | Воспитание здоровых привычек. | 1ч |  |
| 66 | В здоровом теле – здоровый дух. | 1ч |  |
| 67 | Зачем человек спит, или как сделать сон полезным. | 1ч |  |
| 68 | Профилактика утомления, связанная с учебной деятельностью. | 1ч |  |
| 69 | Здоровый ребенок – хороший ученик. | 1ч |  |
| 70 | «С песней, шуткой и в игре изучаем ПДД». | 1ч |  |

***Ожидаемые результаты и способы определения результативности.***

**Воспитанники будут знать:**
1. Способы укрепления здоровья с помощью физических упражнений, соблюдения режима дня, гигиенических навыков, закаливания, самомассажа.

2. Комплексы упражнений, направленные на улучшение состояния опорно-двигательного аппарата (осанки и стоп), зрительного анализатора, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма.

3. Правила здорового образа жизни, ответственность личности за свое здоровье.
 **Воспитанники будут уметь:**

1. Применять средства, способствующие повышению уровня физического развития и степени его гармоничности, приемы формирования морально-волевых качеств.

2. Использовать приемы, снижающие утомляемость, гипервозбудимость, повышающие психические функции (память, внимание, мышление, наблюдательность, воображение).

3. Применять методики оздоровительного характера для укрепления своего здоровья.

**Литература:**

1. Закон Российской Федерации «Об образовании» (в последней редакции от 17.07.2009г.)

2. Федеральный Государственный образовательный стандарт начального общего образования. Приказ Минобрнауки от 06.10.2009г., № 373

3. Здоровьесберегающая технология в общеобразовательной школе: методология анализа, формы, методы, опыт применения: мет. Рекомендации/ под ред.М.М.Безруких, В.Д.Сонькина. М.,2002г.

1. ФГОС «Примерные программы начального образования».-«Просвещение»; Москва, 2009г.
2. ФГОС «Планируемые результаты начального общего образования».-«Просвещение», Москва, 2009г.
3. DVD «Уроки тетушки Совы» - ТО «Маски», Москва, 2009г.

**Учебно-методическое обеспечение:**

1. **Компьютер, мультимедийный проектор.**
2. **Ресурсы Интернета.**
3. **Иллюстрации по темам.**

**ставлено учителем начальных классов спортивно- оздоровительного направления "**