**Пояснительная записка.**

 Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности учащихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.)

 Еще в глубокой древности врачи и философы отмечали необходимость физической нагрузки для здоровья человека. Подчеркивалось, что двигательная активность способна сохранить здоровье без лекарств.

 За последнее десятилетие в России отмечается стойкая тенденция к ухудшению показателей здоровья детей как дошкольного, так и школьного возраста. Значительно снизилось число абсолютно здоровых детей, отмечается выраженный рост функциональных отклонений, хронических заболеваний, нарушений физического развития и снижения функциональных возможностей организма. Показатели состояния здоровья ухудшаются в процессе обучения в школе от младших классов к старшим. К окончанию школы незначительные расстройства у части детей переходят в стойкую хроническую патологию. По данным специалистов РАМН менее 5% учащихся младших классов могут считаться абсолютно здоровыми. К старшим классам их численность уменьшается до 3%, одновременно возрастает процент хронической патологии с 45% до 50%. У большинства детей и подростков диагностируется 2-3 и более хронических заболеваний и функциональных отклонений.

 Для современных детей, независимо от возраста, характерно ограничение двигательной активности, ухудшение физических качеств (силы, скорости, выносливости, ловкости, гибкости), а также пространственной ориентации и вестибулярной устойчивости. Работа за партой в режиме ближнего видения, испытывая большие зрительные и учебные нагрузки, негативно сказывается на качестве учебного процесса и здоровья детей. Ситуация усугубляется крайне неблагоприятной экологической обстановкой, низким уровнем культуры здорового образа жизни школьников в сочетании с высокой социальной напряженностью, порождающей чувство хронической тревоги и неуверенности.

 Качественный анализ состояния здоровья учащихся 1-11-х классов обнаружил чрезвычайно высокую распространенность нарушений осанки, плоскостопия, близорукости, невротических расстройств, склонность к частым простудным заболеваниям. В педиатрической практике перечисленные заболевания получили название “школьных болезней”.

 В сложившихся условиях одним из эффективных средств, которые помогли бы ребенку справиться с возросшей нагрузкой и остаться здоровым, являются физкультурно-оздоровительные занятия. Исследования ученых, физиологов и гигиенистов показали эффективность таких занятий для повышения двигательной активности, физической подготовленности и укрепления здоровья.

 Во все времена и для всех народов был закон – здоровье и качество обучения тесно взаимосвязаны. Чем крепче здоровье, тем продуктивнее обучение.

 **Общая характеристика кружка.**

Программа “ Расти здоровым” имеет физкультурно-спортивную направленность и общекультурный уровень освоения.

 Новизна программы состоит в идеи гармоничного сочетания современных оздоровительных технологий: дыхательной гимнастики по методу К. П. Бутейко, классических оздоровительных методик и общефизической подготовки.

 В программу входят профилактические и оздоровительные методики (специально подобранные физические упражнения, элементы точечного массажа, приемы само- массажа, подошвенная рефлексотерапия, упражнения для релаксации, игровые упражнения т.д.), направленные на предотвращение функциональных нарушений со стороны органов и систем организма, профилактику утомления и нервно-психического перенапряжения. Даются рекомендации родителям по оздоровлению детей в домашних условиях (самостоятельные занятия оздоровительной гимнастикой, закаливание и т.д.).

 Оздоровительная программа взаимосвязана и дополняет школьные образовательные программы по физической культуре, биологии, ОБЖ.

 **Место кружка в учебном плане.**

 Программа рассчитана на 33 часа в год с проведением занятий 1 раз в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности.

 Программа объединяет физкультурное и оздоровительное направление. Предполагается не только получение знаний и навыков, способствующих физическому развитию и укреплению здоровья, но и самопомощи при его нарушении. (Оздоровительный массаж, элементы точечного массажа, комплексы специальных упражнений, релаксация).

 **Цель и задачи программы:**

 Цель программы – сохранение и укрепление физического и психического здоровья учащихся, предупреждение и своевременная коррекция распространенных среди школьников заболеваний.

*Основными задачами данного кружка являются:*

1. Ознакомить с правилами самоконтроля своего состояния здоровья на занятиях и дома;
2. Сформировать навык правильной осанки;
3. Развивать и совершенствовать основные физические качества, двигательные умения и навыки;
4. Воспитание культуры здоровья, ответственности личности за свое здоровье и потребности заботиться о нем.
5. Повышение функционального уровня органов и систем организма путем оптимальных физических нагрузок;
6. Осуществление коррекции имеющихся функциональных нарушений опорно-двигательного аппарата, зрения, нервной, сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма;
7. Повышение физической и умственной работоспособности;
8. Снижение заболеваемости.

 **Личностные, метапредметные и предметные результаты кружка.**

*Личностными результатами кружка являются:*

1. Мотивация к выполнению закаливающих процедур;

2. Понимания физической культуры и здоровья как факторов успешной учебы и социализации;

3. Самостоятельность в выполнении личной гигиены;

4. Саморегуляция в управлении своими эмоциями в различных ситуациях;

5. Мотивация к овладению умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность(режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры т.д.)

6. Мотивация к систематическому наблюдению за своим физическим состоянием, данных мониторинга здоровья(рост, масса тела т.д.), показателей развития основных физических качеств.

 *Метапредметными результатами являются формирование УУД*

*Регулятивные УУД:*

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.

*Познавательные УУД:*

1. Знать правила здорового образа жизни и способы укрепления здоровья( физические упражнения, режим дня, гигиенические навыки, закаливание, самомассаж).
2. Устанавливать причины, которые приводят к нарушению осанки.

*Коммуникативные УУД:*

1. Умение формировать свои мысли в устной форме;
2. Слушать и понимать речь других;
3. Договариваться с одноклассниками совместно с учителем о правилах поведения и общения, и следовать им;
4. Учиться работать в паре, группе;

 **Формы занятий**

 Занятия могут быть теоретическими, практическими, комбинированными. Комбинированная форма занятий используется чаще всего. Она включает в себя теоретическую часть (беседа, инструктаж, просмотр иллюстраций) и практическую часть (освоение приемов, отработка навыков, тренировка, игры, эстафеты, самостоятельная работа).

 Учебный план программы

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п  | Тема | Количество часов всего | теоретических |  практических |
| 1. | Вводное занятие. |  1 |  0,5 |  0,5 |
| 2.  | Осанка. |  12 |  1 |  11 |
| 3.  | Плоскостопие |  6 |  1 |  5 |
| 4.  |  Здоровье в порядке – спасибо зарядке! |  2 |  0,5 |  1,5 |
| 5.  |  Я сильный, ловкий, выносливый, гибкий |  3 |  0,5 |  2,5 |
| 6.  | Правильное дыхание – основа жизни. Учимся расслабляться.  |  2 |  0.5 |  1,5 |
| 7.  | Пальчиковая гимнастика. Суставная гимнастика  |  2 |  0,5 |  1,5 |
| 8.  | Сам себе я помогу, я здоровье сберегу! Школа зоркости. |  4 |  0,5 |  3,5 |
| 9.  | Итоговое занятие.  |  1 |  0,5 |  0,5 |
|   |  Всего: |  33 |  5,5 |  27,5 |

 Содержание программы:

Тема №1: “Вводное занятие” (1 час).

Теория: Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними. Спортивная форма. Гигиенические требования. Знакомство с программой. Антропометрия (определение плечевого индекса), осмотр осанки и стоп. Способы самоконтроля за своим состоянием в школе и дома.

Тема №2: “Осанка” (12 часов).

Теория: Беседы “Красивая осанка”. Беседа “Позвоночник – ключ к здоровью”. “Профилактика нарушений осанки”.

Практическая работа: Разминка. Комплексы упражнений для всех групп мышц. Дорожка здоровья. Комплексы упражнений по формированию навыка правильной осанки. Подвижные игры: “Ракета”, “Перемена и урок”.

Тема №3: “Плоскостопие” (6 часов).

Теория: Беседа “О профилактике плоскостопия”. БАТ на стопе.

Практическая работа: Разминка. Комплексы упражнений, укрепляющих стопу и мышцы ног. Массаж стоп массажными мячами, ходьба по массажной дорожке. Игры: “Великаны, карлики”, “Ель, елка, елочка” и др.

Тема №4: “Здоровье в порядке – спасибо зарядке!” (2 часа).

Теория: Беседы “О пользе утренней зарядки”. Физкультурные минутки на уроках. Виды физкультурных минуток. Физкультурные паузы.

Практическая работа: Комплексы утренней гигиенической гимнастики. Комплексы ФМ. Физкультурная минутка в стихах. Комплексы для физкультурных пауз дома.

Тема №5: “Я сильный, ловкий, выносливый, гибкий” (3 часа).

Теория: “Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость”.

Теория: Техника безопасности.

Практическая работа: Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: скакалки, мячи, гимнастические палки, медицинболы. Прыжки через скакалку. Жонглирование одним и двумя мячами. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест - “Гибкий ли я?”. Веселые старты - эстафеты: ведение мяча, броски и ловля. Подвижные игры “Салочки”, “Третий лишний”, “Перемена и урок”. Подсчет частоты пульса после физической нагрузки и в покое.

Тема №6: “Правильное дыхание – основа жизни. Учимся расслабляться.” (2 часа).

Теория: Беседа “Об органах дыхания”. Типы дыхания. Диафрагмально-релаксационное дыхание. Правила дыхания при выполнении упражнений, ходьбе, беге, прыжках.

Теория: Дыхательные упражнения для снятия напряжения, польза расслабления. Релаксация.

Практическая работа: Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Игры малой подвижности. Комплексы дыхательной гимнастики. Специальные дыхательные упражнения при бронхо - легочных заболеваниях. Освоение методики диафрагмально–релаксационного дыхания. Упражнения на расслабление.

Тема №7: “Пальчиковая гимнастика”. “Суставная гимнастика” (2 часа)

Беседа: Мелкая моторика, наш ум на кончиках пальцев.

Практическая работа: упражнения на развитие мелкой моторики. БАТ на кистях, массаж. Массаж пальцев. Пальчиковый театр Гимнастика для суставов. Подвижные игры “День – ночь”, “Делай как я”.

Тема №8: “Сам себе я помогу, я здоровье сберегу!” (4часа).

Теория: Беседа “О профилактике простудных заболеваний”. Массаж. Виды массажа. Точечный массаж. Правила применения точечного массажа. Закаливающий массаж.

 Беседы “О гигиене зрения”. “Близорукость. Дальнозоркость. Профилактика близорукости”.

Практическая работа: Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Точечный массаж. Игра: “Внимательные глазки”, “Жмурки”. Подвижные игры, эстафеты.

 Закаливающий массаж и само - массаж. Игры средней подвижности.

Тема №9: “Итоговое занятие” (1 часа).

Практическая работа: Повторение и закрепление комплексов упражнений. Антропометрия (определение плечевого индекса), осмотр осанки и стоп.

 **Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  Содержание курса | Тематическое планирование |  Количество часов | Характеристика деятельности учащихся |
| Знакомство. Техника безопасности и правила поведения в зале. Спортивное оборудование и инвентарь, правила обращения с ними. Спортивная форма. Гигиенические требования. Знакомство с программой. Антропометрия (определение плечевого индекса), осмотр осанки и стоп. Способы самоконтроля за своим состоянием в школе и дома. | Вводное занятие | 1 | Знать технику безопасности на занятиях . Иметь представление о физическом развитии человека. Научатся наблюдать за своим физическим развитием.  |
| Беседы “Красивая осанка”. Беседа “Позвоночник – ключ к здоровью”. “Профилактика нарушений осанки”.Практическая работа: Разминка. Комплексы упражнений для всех групп мышц. Дорожка здоровья. Комплексы упражнений по формированию навыка правильной осанки. Подвижные игры: “Ракета”, “Перемена и урок”. | Осанка | 12 | Научатся различать хорошую и плохую осанку. Выполнять и составлять комплексы упражнений с предметами, направленные на формирование правильной осанки. |
| Теория: Беседа “О профилактике плоскостопия”. БАТ на стопе.Практическая работа: Разминка. Комплексы упражнений, укрепляющих стопу и мышцы ног. Массаж стоп массажными мячами, ходьба по массажной дорожке. Игры: “Великаны, карлики”, “Ель, елка, елочка” и др. | Плоскостопие | 6 | Научатся: правильно подбирать обувь. правильному уходу за стопами. Проводить диагностику плоскостопия.  |
| Теория: Беседы “О пользе утренней зарядки”. Физкультурные минутки на уроках. Виды физкультурных минуток. Физкультурные паузы.Практическая работа: Комплексы утренней гигиенической гимнастики. Комплексы ФМ. Физкультурная минутка в стихах. Комплексы для физкультурных пауз дома. | Здоровье в порядке – спасибо зарядке! | 2 |  Научатся: подбирать и выполнять комплексы уп­ражнений для утренней зарядки и физкультми­нуток в соответствии с изученными правилами; определять дозировку и последователь­ность выполнения упражнений |
| Теория: “Физические качества: сила, ловкость, выносливость, быстрота, гибкость”.Теория: Техника безопасности.Практическая работа: Разминка, комплексы упражнений на развитие основных двигательных качеств с использованием спортивного инвентаря: скакалки, мячи, гимнастические палки. Прыжки через скакалку. Жонглирование одним и двумя мячами. Комплексы упражнений на развитие гибкости. Тест - “Гибкий ли я?”. Веселые старты - эстафеты: ведение мяча, броски и ловля. Подвижные игры “Салочки”, “Третий лишний”, “Перемена и урок”. Подсчет частоты пульса после физической нагрузки и в покое. | Я сильный, ловкий, выносливый, гибкий | 3 | Будут иметь представление о физическом развитии человека. Научатся: характеризовать показатели физического развития; выполнять и составлять комплексы упражнений с предметами, направленные на развитие физических качеств |
| Теория: Беседа “Об органах дыхания”. Типы дыхания. Диафрагмально-релаксационное дыхание. Правила дыхания при выполнении упражнений, ходьбе, беге, прыжках.Теория: Дыхательные упражнения для снятия напряжения, польза расслабления. Релаксация.Практическая работа: Комплекс релаксационных упражнений. Релаксация. Игры малой подвижности. Комплексы дыхательной гимнастики. Специальные дыхательные упражнения при бронхо - легочных заболеваниях. Освоение методики диафрагмально–релаксационного дыхания. Упражнения на расслабление.  |  «Правильное дыхание – основа жизни. Учимся расслабляться» | 2 | Научатся измерять частоту сердечных сокращений во время выполнения физических упражнений; оценивать величину нагрузки по частоте пульса самостоятельно применять мышечную релаксацию.  |
| Беседа: Мелкая моторика, наш ум на кончиках пальцев.Практическая работа: упражнения на развитие мелкой моторики. БАТ на кистях, массаж. Массаж пальцев. Пальчиковый театр Гимнастика для суставов. Подвижные игры “День – ночь”, “Делай как я”. | “Пальчиковая гимнастика”. “Суставная гимнастика". | 2 | Научатся подбирать и выполнять комплексы уп­ражнений на укрепление связок и суставов, развитие гибкости и повышения мышечного тонуса. |
| Теория: Беседа “О профилактике простудных заболеваний”. Массаж. Виды массажа. Точечный массаж. Правила применения точечного массажа. Закаливающий массаж. Беседы “О гигиене зрения”. “Близорукость. Дальнозоркость. Профилактика близорукости”.Практическая работа: Комплексы упражнений для профилактики близорукости. Точечный массаж. Игра: “Внимательные глазки”, “Жмурки”. Подвижные игры, эстафеты. Закаливающий массаж и само - массаж. Игры средней подвижности. |  “Сам себе я помогу, я здоровье сберегу!”. Школа зоркости.  | 4 | Научатся выполнять упражнения по коррекции и про­филактике нарушения зрения  |
| Практическая работа: Повторение и закрепление комплексов упражнений. Антропометрия (определение плечевого индекса), осмотр осанки и стоп |  “Итоговое занятие” | 1 | Научатся наблюдать за своим физическим развитием. |

 Методическое обеспечение программы:

1. Рекомендации и методические указания по проведению бесед, игр, теоретических и практических занятий, разработанные в соответствии с основными принципами педагогики, с учетом физиологических особенностей, физического развития и состояния здоровья учащихся данного возраста.

2. Литература и наглядные пособия (плакаты, схемы, карточки с комплексами упражнений, альбомы, фотографии).

Техническое оснащение занятий:

Занятия проводятся в просторном, светлом кабинете, желательно с ковровым покрытием, оснащенным спортивным оборудованием и инвентарем

Для занятий необходим магнитофон и аудио кассеты или диски с записью музыкальных произведений.



 А Д М И Н И С Т Р А Ц И Я

городского округа Химки Московской области

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №8 г. ХИМКИ**

  **Директор МБОУ СОШ №8 утверждаю:**

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ расшифровка подписи

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ дата

 М.П.

### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

 внеурочной деятельности

**Кружок Расти здоровым.**

(указать предмет, курс, модуль)

**Ступень обучения начальное общее образование (1-4 классы)**

**Класс**  **1 класс**

Количество часов **33** Уровень **базовый**

 (базовый, профильный)

Учитель  **Хромова Елена Анатольевна**

Программа разработана на основе

**Методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности учащихся начальной школы**

(указать примерную или авторскую программу/программы, издательство, год издания при наличии)