Рассмотрено на заседании Утверждено

Методический Совет приказ от №О-87/7 от 3.09.13

(наименование коллегиального органа) Руководитель образовательного учреждения

И рекомендовано к утверждению \_\_\_\_\_\_\_Рыжикова Н.М.

Протокол № 1 от 30.08.2013г. подпись (Ф.И.О.)

«Согласовано»

Зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Федорова Л.С.

 подпись (Ф.И.О.)

**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Удомельская средняя общеобразовательная школа № 4»**

**Дополнительная образовательная программа**

**внеурочной деятельности объединения**

**« Здоровый,сильный, смелый»**

**для обучающихся 7-10 лет**

**образовательного учреждения**

**на 2013-2014 учебный год**

Учитель: Голубева Ю.И.

Удомля

2013г.

 **1. Пояснительная записка**

**1.1**Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют выделить **школьные факторы риска**:

- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;

1. - несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
2. - недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
3. - интенсификация учебного процесса;
4. - функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
5. - частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
6. - отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней.

Поэтому 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.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа 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.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается актуальность создания объединения дополнительного образования ипрограммы внеурочной деятельности «Здоровый, сильный, смелый».

**1.2Цель дополнительной образовательной программы -** создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни, как к одному из главных путей в достижении успеха.

**Задачи:**

* сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
* научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
* добиться формирования потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения;
* способствовать формированию здорового жизненного стиля и реализации индивидуальных способностей каждого ученика;
* сформировать у детей положительную мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни.

**1.3 Данная программа строится на принципах**:

* ***Принцип научности -*** использование анализа статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
* ***Принцип доступности*** – построение содержания курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
* ***Принцип системности -***  определяет взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

В основе программы лежит системно – деятельностный подход, что определяет ***практическую направленность*** курса.

**1.4 Основные направления реализации программы:**

– организация и проведение бесед, инструктажей по технике безопасности в разных ситуациях и по ознакомлению обучающихся с основами здорового образа жизни;

– 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 (футбольная, баскетбольная) в рамках деятельности программы;

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

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

– проведение совместных мероприятий с родителями и детьми.

**1.5** В реализации данной программы участвуют младшие школьники в возрасте 7 - 8 лет. Срок реализации дополнительной образовательной программы 4 года по 1 часу в неделю.Продолжительность каждого занятия 25 минут.

* 1. **Модель организации внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Место проведения | Время проведения | Форма организации. |
| ОУ | Первая половина учебного дня  | Утренняя зарядка, физкультминутки во время уроков, динамические паузы во время перемен, уроки физкультуры. |
| ОУ | Вторая половина учебного дня | Прогулки, игровая деятельность в группе досуговой деятельности, занятия в объединении дополнительного образования «Здоровый, сильный, смелый». |
| Семья | Вторая половина учебного дня.  Выходные. | Прогулки, совместно со взрослыми или самостоятельная двигательная деятельность. |
| Учреждения дополнительного образования. | Вторая половина учебного дня. Выходные. |  Детские спортивные секции и школы. |
| ОУ и учреждения дополнительного образования | Каникулы. | Разные виды спортивно-оздоровительной деятельности в соответствии с планом работы во время каникул. |

**1.7Ожидаемые результаты реализации программы**

***1.***Результаты первого уровня (приобретение воспитанником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни)

* приобретение воспитанниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии спортом; о подвижных играх разных народов; об оказании первой медицинской помощи.

***2*.**Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений воспитанника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом)

* развитие ценностных отношений воспитанника к своему здоровью, к спорту и физкультуре, к природе, к труду, к другим людям.

***3.***Результаты третьего уровня ( приобретение воспитанником опыта самостоятельного социального действия)

* приобретение воспитанником опыта актуализации спортивно-оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта организации досуга и совместной деятельности с другими воспитанниками.

**1.8** Оценка достижений школьников определяется с помощью портфолио**.**В портфолио осуществляется последовательное накопление результатов выполнения учеником воспитательных задач в рамках соответствующей дополнительной образовательной программы.

1. **Календарно– тематический план курса**

**«Здоровый, сильный, смелый» для 1 – го года обучения.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Задачи** | **Форма работы** | **Дата проведения** |
| **1.** | «Режим дня» | -познакомить детей с режимом дня;-учить детей планировать свое время | практикум | ГДД№1 6.09ГДД№2 13.09 |
| **2.** | «Игры разных народов мира» | -знакомство с играми разных народов;-укрепление здоровья, повышение работоспособности | подвижные игры на свежем воздухе | ГДД№1 20.09ГДД№2 27.09 |
| **3.** | «В гостях у Мойдодыра» | -учить простейшим навыкам ухода за своим телом;-формировать потребность постоянно поддерживать чистоту тела, иметь красивый внешний вид | практическое занятие | ГДД№1 4.10ГДД№2 11.10 |
| **4.** | «Мой веселый звонкий мяч» | -развитие основных двигательных качеств;-воспитание интереса и привычки к систематическим занятиям физкультурой | спортивные эстафеты | ГДД№1 18.10ГДД№2 25.10 |
| **5.** | «Одевайся по сезону!» | -формировать представление детей о здоровье;-учить детей выбирать одежду в зависимости от погоды, сезона;-воспитывать эстетический вкус, аккуратность | беседа | ГДД№1 8.11ГДД№2 15.11 |
| **6.** | «Веселые старты» | -развитие основных двигательных качеств;-укрепление здоровья, содействие гармоничному физическому развитию | спортивные эстафеты | ГДД№1 22.11ГДД№2 29.11 |
| **7.** | «Забота о глазах» | -познакомить с правилами сохранения зрения;-учить выполнять гимнастику для глаз | практическое занятие | ГДД№1 6.12ГДД№2 13.12 |
| **8.** | «Зов Джунглей» | -развитие основных двигательных качеств;-укрепление здоровья, повышение работоспособности | спортивные соревнования | ГДД№1 20.12ГДД№2 27.12 |
| **9.** | «Чихали мы на простуду!» | -познакомить детей с основными методами профилактики простудных заболеваний, углубить знания о способах лечения;-способствовать формированию потребности следить за своим здоровьем | беседа | ГДД№1 10.01ГДД№2 17.01 |
| **10.** | «Зимние забавы» | -развитие основных двигательных способностей;-укрепление здоровья, повышение работоспособности | спортивные соревнования на свежем воздухе | ГДД№1 24.01ГДД№2 31.04 |
| **11.** | «Веселая спартакиада» | -воспитание интереса и привычки к систематическим занятиям физкультурой;-развитие быстроты, ловкости | спортивные эстафеты | ГДД№1 7.02ГДД№2 21.02 |
| **12.** | «Рыцарский турнир» | -развитие основных двигательных качеств;-укрепление здоровья, повышение работоспособности; | спортивные состязания | ГДД№1 28.02ГДД№2 7.03 |
|  |
| **13.** | « А ну-ка девочки» | -развитие основных двигательных способностей;-укрепление здоровья, повышение работоспособности | эстафеты | ГДД№1 14.03ГДД№2 21.03 |
| **14.** | «Витаминная семья» | воспитание потребности быть здоровым;-акцентировать внимание на продукты, в которых содержатся полезные вещества | беседа | ГДД№1 4.04ГДД№2 11.04 |
| **15.** | «Подвижные игры с мячом» | -познакомить детей с различными играми;-развивать основные двигательные качества; | спортивные игры | ГДД№1 18.04ГДД№2 25.04 |
| **16.** | «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» | -познакомить детей с правилами закаливания;-учить детей заботиться о своем здоровье | практикум | ГДД№1 16.05ГДД№2 23.05 |
| **17.** | «Спортивные состязания» | -развитие быстроты, силы, ловкости;-воспитание интереса и привычки к систематическим занятиям физической культурой; | соревнования | 30.05 |

1. **Материально-техническое и кадровое обеспечение программы.**

Для реализации дополнительной образовательной программы используются следующие ресурсы ОУ:

* спортзал школы;
* спортивные площадки (футбольная площадка, волейбольная площадка);
* зал для занятий гимнастикой;
* технические средства: слайд-проектор, экран, компьютер)
* спортивный инвентарь;
* спортивные тренажёры;
* помещение для проведения занятий (игровая комната).

Реализацией дополнительной образовательной программы занимается руководитель объединения дополнительного образования – преподаватель физкультуры.

1. **Список литературы**
2. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2008.-№5.
3. Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. – М.: Просвещение, 2010г.
4. Жуков М.Н. Подвижные игры. – М.: «Академия», 2008г.
5. Меняева С.А. Подвижные игры дома и на улице. – М.: Айрис-Пресс, 2009г.
6. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле -здоровый дух. Уч. Пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2008.
7. ФГОС. Примерные программы внеурочной деятельности. - М. 2008.