**Пояснительная записка**

**Введение**

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет

высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая

образовательное учреждение создавать условия, способствующие

сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения

обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом

здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен,

включающий в себя физиологический, психологический и социальный

аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка

индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя

негативное воздействие социального окружения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья

обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых.

Это подчеркивает необходимость формирования у обучающихся мотивации

на ведение здорового образа жизни через организацию культурной

здоровьесберегающей практики детей, через деятельные формы

взаимодействия, в результате которых только и возможно становление

здоровьесберегающей компетентности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному

направлению «Здоровячок» включает в себя знания, установки, личностные

ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление

физического и психического здоровья. Данная программа является

комплексной программой по формированию культуры здоровья

обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному

развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной

образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному

направлению «Наше здоровье» направлена на нивелирование следующих

школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и

трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного

процесса, адаптация первоклассников. Только 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 .

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации

здоровьесберегающего сопровождения, регулярно проводится мониторинг

здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым

годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов.

Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания

желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-

двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в

нашей школе, на заседании методического совета принято решение по

проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по

спортивно-оздоровительному направлению «Наше здоровье» для

обучающихся 1-4 классов, реализация которой будет нивелировать

негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся

начальной школы.

**Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей**

**по спортивно-оздоровительному направлению**

**внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному

направлению «Наше здоровье» может рассматриваться как одна из ступеней к

формированию культуры здоровья и 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

укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены

культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание

программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности

здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с

учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска,

оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших

школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному

направлению «Наше здоровье» носит образовательно-воспитательный

характер и направлена на осуществление следующих

**целей**:



формировать установки на ведение здорового образа жизни и

коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести

ответственность за принятые решения;



развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного

здоровья;



обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного

здоровья.

Цели конкретизированы следующими

**задачами:**

***Формирование:***



представлений о: факторах, оказывающих влияние на здоровье;

правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах;

рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной

активности; причинах возникновения зависимостей 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;



навыков конструктивного общения;



потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния

здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

***Обучение:***



осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и

укреплять здоровье;



правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать

своё здоровье;



элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);



упражнениям сохранения зрения.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-

оздоровительному направлению «Здоровячок» соответствуют целям и

задачам основной образовательной программы

**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 ребёнка младшего школьного возраста, индивидуальными

особенностями его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предполагаемый образ выпускника школы, мы исходим

из того, что он представляет собой динамическую систему, которая

постоянно изменяется, самосовершенствуется, наполняясь новым

содержанием. А значит, образ выпускника- это не конечный результат, не

итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитию и становлению

которого должна максимально способствовать школы.

Следовательно, выпускник младших классов школы как

современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый

интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания

на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным,

добросовестным, заботливым, аккуратным, правдимым, креативным,

инициативным, чувствовать доброту, иметь привычку к режиму, навыки

гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки

самоорганизации, открытый 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 ее контроль

и оценку, взаимодействовать с педагогом и сверстниками в учебном

процессе;



духовно-нравственное развитие и воспитание обучающихся,

предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных

установок, национальных ценностей;



укрепление физического и духовного здоровья обучающихся.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по

спортивно-оздоровительному направлению «Наше здоровье» целям и

задачам основной образовательной программы учреждения будет

способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее

реализации в педагогической практике.

**Межпредметные связи программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-

оздоровительному направлению «Наше здоровье» носит комплексный

характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными

дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология,

изобразительное искусство, физическая культура\_\_музыка.

Таблица №1.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

**Литературное**

**чтение**

Чтение произведений Ю.Тувима,

русских народных сказок, сказка

«Колобок».

Устное народное творчество.

Просмотр кукольных спектаклей.

Подбор пословиц и поговорок.

**Окружающий мир** Сезонные изменения в природе.

Организм человека.

Опора тела и движение.

Наше питание.

Экскурсия «У природы нет

плохой погоды».

Осанка – это красиво.

Умеем ли мы питаться.

**Технология** От замысла к результату.

Технологические операции.

Изготовление овощей и фруктов

из солёного теста.

**Изобразительное**

**искусство**

Мир фантазии. Мир эмоций и чувств. Выставка

рисунков «Какие чувства вызвала

музыка».

Физическая

культура

Отличие физических

упражнений от обыденных.

Эстафеты по преодолению

препятствий.

Зачем нужна зарядка по утрам?

Разучиваем комплекс утренней

зарядки. День здоровья «Дальше,

быстрее, выше».

**Музыка** Выразительность музыкальной

интонации.

Мир эмоций и чувств.

Прослушивание музыкальных

композиций : Бетховина, Шопен,

Штрауса, Глинки и т.д.

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды

учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-

технической базы наглядными пособиями, техническими средствами

обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической

комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят

значительную часть дня.

Для реализации программы «Наше здоровье» необходима

материально-техническая база:

***Учебные пособия:***

*натуральные пособия* (реальные объекты живой и неживой природы,):

овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные

щетки, и др.;

*изобразительные наглядные пособия* (рисунки, схематические рисунки,

схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты: «Мое тело»,

«Правильно чистим зубы», «Комплекс упражнений утренней

гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропаганда здорового

образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз»,

«Хорошие манеры»; схемы: витаминная тарелка, профилактика

инфекционных заболеваний и др.;

*измерительные приборы*: весы, часы и их модели.

***Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:***

компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с

учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной

деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только

мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать

формированию знаний о социальной, психологической и соматической

составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о

собственном здоровье.

**Особенности реализации программы внеурочной деятельности:**

**форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному

направлению «Наше здоровье» предназначена для обучающихся 1-4

классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет

режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности

проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность

соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом,

приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном

кабинете. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой

учитель начальных классов.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса

предполагает использование форм и методов обучения, адекватных

возрастным возможностям младшего школьника

**Планируемые результаты освоения обучающимися**

**программы внеурочной деятельности**

В процессе обучения и воспитания собственных установок,

потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил

здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются

познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные

универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает

достижение следующих результатов образования:

личностные результаты — готовность и способность обучающихся к

саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию,

ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы,

отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные

компетентности, личностные качества; сформированность основ

российской, гражданской идентичности;

метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные

учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения

учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области

деятельности по получению нового знания, его преобразованию и

применению, а также система основополагающих элементов научного

знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по

спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» является

формирование следующих умений:

***Определять*** и ***высказывать*** под руководством учителя самые простые и

общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические

нормы);

В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества,

опираясь на общие для всех простые правила поведения, ***делать выбор,***

при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности

по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» - является

формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

***1. Регулятивные УУД:***

***Определять*** и ***формулировать*** цель деятельности на уроке с помощью

учителя.

***Проговаривать*** последовательность действий на уроке.

Учить ***высказывать*** своё предположение (версию) на основе работы с

иллюстрацией, учить ***работать*** по предложенному учителем плану.

Средством формирования этих действий служит технология

проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

Учиться совместно с учителем и другими учениками ***давать***

эмоциональную ***оценку*** деятельности класса на уроке.

Средством формирования этих действий служит технология

оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***2. Познавательные УУД:***

Делать предварительный отбор источников информации:

***ориентироваться*** в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).

Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, используя

учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в

результате совместной работы всего класса.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять

рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков,

схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение

задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков,

схематических рисунков).

Средством формирования этих действий служит учебный материал и

задания учебника, ориентированные на линии развития средствами

предмета.

***3. Коммуникативные УУД****:*

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в

устной и письменной речи (на уровне одного предложения или

небольшого текста).

***Слушать*** и ***понимать*** речь других.

Средством формирования этих действий служит технология

проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и

следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя,

критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в

парах и малых группах (в приложении представлены варианты

проведения уроков).

***Оздоровительные результаты программы внеурочной***

***деятельности:***

осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и

выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для

жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по

причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся,

посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные

мероприятия;

социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение

опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной

деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному

здоровью во всем его проявлениях.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны**

**приобрести**

**обучающиеся в процессе реализации**

**программы внеурочной деятельности**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по

спортивно-оздоровительному направлению «Наше здоровье» обучающиеся

должны **знать**:

основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных

заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего

школьника;

особенности воздействия двигательной активности на организм

человека;

основы рационального питания;

правила оказания первой помощи;

способы сохранения и укрепление здоровья;

основы развития познавательной сферы;

свои права и права других людей;

соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях,

транспорте, общественных учреждениях;

влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепления

здоровья;

знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима

питания.

**уметь:**

составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

различать «полезные» и «вредные» продукты;

использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой

энцефалит;

определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;

заботиться о своем здоровье;

находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя,

наркотиков, сигарет;

применять коммуникативные и презентационные навыки;

использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в

своей работе;

оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении,

утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном

ударах;

находить выход из стрессовых ситуаций;

принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также

сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по

формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы

качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к

вещам, отношение к окружающему миру. 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.

***Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».***

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы,

укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма

1.Вводное занятие.

2.Тема 2 «Здоровье и здоровый образ жизни» (1ч.).

*3.Тема 3.* Правила личной гигиены(1ч)

*4.Тема 3* Физическая активность и здоровье(1ч*)*

*5.Тема 4 Как познать себя* (*Текущий контроль знаний –За круглым столом*)

6. Спортивные игры на улице : «Лапта»

7. Спортивные игры на улице : «Казаки – разбойники»

***Раздел 2. Питание и здоровье***

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время

приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных

витаминах в продуктах питании; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не

очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания,

о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

*8.Тема 1* Питание необходимое условие для жизни человека

*9.Тема 2.* Здоровая пища для всей семьи

*10.Тема 3.* Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

*11.Тема 4.* Секреты здорового питания. Рацион питания

*12.Тема 5* «Богатырская силушка»*Текущий контроль знаний –КВН*

*13.* Спортивные игры на улице : «Вышибалы»

14. Спортивные игры на улице : «Волейбол»

***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках***

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха,

профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на

формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных

представлений и убеждений.

*15.Тема 1* Домашняя аптечка

*16.Тема 2.* «Мы за здоровый образ жизни»

*17.Тема 3* Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

*18.Тема 4* «Береги зрение смолоду».

*19-20.Тема 5* Как избежать искривления позвоночника

*21.Тема 6* Отдых для здоровья

*22.Тема 7* Умеем ли мы отвечать за своё здоровье Текущий контроль знаний-викторина

23. Злой волшебник – табак.

24. Злой волшебник – наркотик

25. Злой волшебник - алкоголь

***Раздел 4. Я в школе и дома***

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном

учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование

здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность

приобщения к вредным привычкам.

*26 - 27.Тема 1*«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

*28.Тема 2.* «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»

*29-30.Тема 3* Кукольный спектакль «Спеши делать добро»

*31.Тема 4* Что такое дружба? Как дружить в школе?

*32.Тема 5* Мода и школьные будни

*33.Тема 6* Делу время , потехе час. Текущий контроль знаний- игра- викторина

***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов***

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор «быть

Здоровым»

*34.Тема* 1Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

*35-36.Тема 2.* День здоровья «За здоровый образ жизни».

*37.Тема 3* Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»

*38-39.Тема 4* «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности Текущий

контроль знаний конкурс «Разговор о правильном питании»

***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение***

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение

в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного

отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к

самовоспитанию.

*40.Тема 1* Размышление о жизненном опыте

*41.Тема 2.*Вредные привычки и их профилактика

*42.Тема 3* Школа и моё настроение

*43-44.Тема 4* В мире интересного. Текущий контроль знаний- итоговая диагностика

***Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»***

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

*45-46.Тема 1* Я и опасность.

*47.Тема 2.* Игра «Мой горизонт»

*48.Тема 3* Гордо реет флаг здоровья

*49.Тема 4* «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». итоговый контроль знаний-

диагностика. Составление книги здоровья.

50. «Сезонные изменения и как их принимает человек» Экскурсия

51. *«Природа – источник здоровья»* 1 Экскурсия

52. *«У природы нет плохой погоды»* 1 Экскурсия

53-54. Физическая активность и здоровье

55-56 .«Что даёт нам море»

57-58 .Вредные микробы

59. Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья

60. «Доброречие»

61-62. Движение - это жизнь

63-64. Движение это жизнь

65-66. Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

67 .Лесная аптека на службе человека

68 .Итоговый контроль знаний-

диагностика. Составление книги здоровья.

***Критерии оценки знаний, умений и навыков.***

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам

курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в

организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности,

пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу,

умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить

исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности,

участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение

анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять

причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую

деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять

полученную информацию на практике.