**Бюджетное образовательное учреждение города Омска**

**«Средняя общеобразовательная школа № 63»**

**Программа внеурочной деятельности**

**Кружок «Школа здоровья»**

 **Руководитель: Светлана Михайловна**

 **Кучковская**

**г. Омск**

**2012 – 2013 уч. г.**

**Программа**

**внеурочной деятельности**

**спортивно-оздоровительного направления**

**«Школа здоровья»**

**Пояснительная записка**

Программа разработана с учетом социально-психологического статуса младшего школьника, на основе требований ФГОС в части формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

Данная программа ориентирована на развитие у учащихся интереса к собственному фи­зическому развитию; на формирование устойчивой мотивации к выполнению гигиенических реко­мендаций и правил, на соблюдение режимных моментов учебного дня и досуговой деятельности: на формирование готовности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и другими формами активного отдыха.

Реализация программы начинается в последнюю неделю сентября с проведения культурно-образовательного события «Путешествие по стране Здоровья» (введение в годичную игру), чтобы знакомство с «Дневником здоровья» стало для первоклассника еще одним ярким и значимым собы­тием школьной жизни.

Программа представляет серию культурно-образовательных событий, которые организуются и проводятся в ходе годичной игры «Путешествие по стране Здоровья». Культурно-образовательные события проводятся в каникулярное время, в них могут принимать участие как обучающиеся одного класса, возрастной параллели, так и школьники 1-4 классов, а также родители. Организация раз­новозрастного детского взаимодействия в рамках культурно-образовательных событий усилит вос­питательный эффект программы.

Для успешной реализации программы необходима совместная деятельность педагога, учащегося и родителей. Программа «Тропинки к здоровью» может стать частью комплексной про­граммы по формированию здорового образа жизни обучающихся начальной ступени образования.

Программа «Тропинки к здоровью» разработана для учащихся ( и первоклассников), ориентирована на до­стижение первого уровня образовательных результатов. Общая продолжительность - 36 часов: один час в неделю; два часа в каникулярное время. Реализуется классным руководителем.

**Цель программы** - формирование у младшего школьника мотивации к здоровому образу жизни.

**Задачи программы:**

* формировать ответственное отношение к своему здоровью как к важнейшей социальной ценности;
* закреплять гигиенические навыки и привычки;
* приобщать к разумной физической активности;
* формировать навыки наблюдения за изменениями своего организма и умения их анализировать.

**Планируемые результаты**

В результате освоения программы первоклассники

***Узнают:***

* основные сведения о здоровом образе жизни;
* о позитивных факторах, влияющих на сохранение здоровья младшего школьника;
* о правильном (здоровом) питании, его режиме;
* о безопасном поведении дома.
* ***Получат опыт:***
* рациональной организации режима дня и двигательной активности;
* позитивного межличностного общения с одноклассниками и ребятами других классов;
* исследовательской, проектной деятельности;
* приобщатся к здоровьесберегательной деятельности.

***Смогут:***

• анализировать состояние своего организма при отборе релаксационных упражнений для физической и эмоциональной разгрузки;

* придерживаться режима дня;
* выполнять правила личной гигиены;
* анализировать свои поступки, поведение с целью сохранения и укрепления здоровья;
* принимать активное участие в подвижных играх со своими сверстниками.

В ходе освоения программы школьники получат возможность формирования универсальных учебных действий:

**В сфере личностных учебных действий**формируется умение оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей здорового образа жизни; само­стоятельно формулировать самые простые общие для всех людей правила здорового образа жизни как основы общечеловеческих базовых ценностей.

**В сфере регулятивных универсальных учебных действий**первоклассники с помощью учителя определяют цели своей деятельности, последовательность работы по плану; проговаривают после­довательность своих действии; отличают верно выполненное и неверно выполненное задание.

**В сфере познавательных универсальных учебных действий**обучающиеся учатся с помощью учи­теля выдвигать предположения, осуществлять их проверку; ориентироваться в своей системе знаний (отличать новое от уже известного); пользоваться доступными источниками информации; выстраи­вают речевое высказывание в устной форме.

**В сфере коммуникативных универсальных учебных действий** обучающиеся с помощью учите­ля учатся выражать свои мысли, объяснять свою позицию; овладевают навыками сотрудничества в группе; учатся разновозрастному общению, различному ролевому поведению.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование тем** | **Количество часов** | **Форма представления результата** |  **Дата** |
|  |  | **общее кол-во часов** | **теорет. занятия** | **практ. занятия** |  |  |
| **План** | **Факт** |
| 1. | 1. Путешествие по стране Здоро­вья» Введение. Правила игры – путешествия.1. Конкурс рисунков на тему: «Хорошее настроение»
 | **2** | *-* | 2 | Фотогазета по итогам события |  |  |
| 2. | 1. Как сохранить наше здоровье. Мастерская общения.2. Мой маршрут игры. | **2** | *1*  | 1 | Полезные советы по сохранению здо­ровья, карга годичной игры «Путе­шествие по стране Здоровья», оформ­ленные в классном Уголке здоровья |  |  |
| 3. | 1. Экскурсия«Наша школа - дом радости и здоровья».
2. Выставка рисунков «Подари улыбку другу».
 | **2** | *1* | 1 | Выставка рисунков по итогам акции «Подари улыбку другу» |  |  |
| 4. |  Проектная деятельность.Правила нашего класса (культурно-образовательное со­бытие).Это – я. | **1** | *-* | 1 | «Правила нашего класса», самопре­зентации школьников «Это я и мои друзья», оформленные в классном уголке |  |  |
| 5. | Советы от МойдодыраТренинг«Чистота - залог здоровья». Анкетирование «Правила личной гигиены». | **1** | *-* | 1 | Полезные советы первоклассникам по соблюдению правил личной гигие­ны; загадки, ребусы, оформленныев классном Уголке здоровья |  |  |
| 6. | Игры, в которые мы играемИгровая мастерская.Коллективная игровая деятельность. Оформ­ление игр в Уголке здоровья. Самостоятельная работа с разделом «Моя двигательная активность» *в* «Дневнике здоровья». | **1** | *-* | 1 | Копилка игр, в которые можно играть во время перемены. Оформляется в классном Уголке здоровья  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7. | Как я расту и развиваюсь.1. Экскурсия(на выставку комнатных растений, в оранжерею, в салон комнатных цветов) «Рост и развитие растений».
2. Практикум.Коллективное составление плана наблюдения «Вместе со мной растут...» (наблюдение за младшими братьями или сестрами, домашними питомцами, комнатными растениями).
 | **2** | *1* | 1 | План наблюдения первоклассников по теме «Вместе со мной растут...», оформленный и представленный в классном уголке |  |  |
| 8. | Учусь управлять временем.1. Дидактическая игра«Учебный год» (знакомство с понятием «учебный год»).
2. Я изменяюсь.
 | **2** | *1* | 1 | Режим дня первоклассника, оформлен­ный и представленный в классном уголке. Расписание работы школьных кружков, студий, секций |  |  |
| 9. | Всей семьей на зимний старт(культурно-образовательное со­бытие) 1.Коллективное участие в спортивных и подвижных играх, соревнованиях, эстафетах на школьной спортивной площадке с участием педагогов, родителей, друзей.2.Моя двигательная активность. | **2** | *-* | 2 | Фотогазета о проведённом событии |  |  |
| 10. | Секреты здорового питания1. Дидактическая игра«Магазин полезных продуктов».
2. Игровое задание «Сделай за­каз поставщику товара».
3. Работа с разделом «Моё питание» в «Дневнике здоровья
4. Практикум.«Реклама полезных продуктов».
 | ***4*** | *2* | 2 | Реклама полезных продуктов, оформ­ленная в классном Уголке здоровья |  |  |
| 11. | Как нужно заботиться о своём организме1. Экскурсия в школьный кабинет здоровья.

2-4. Практикум.Групповое обучение физкультминуткам, релаксационным и профилактическим упражнениям. | ***4*** | *2* | 2 | Копилка упражнений дня физкультмину­ток. Описание игр оформляется детьми и вкладывается в «кармашек» классно­го Уголка здоровья |  |  |
| 12. | Мы - здоровое поколение Сибири(культурно-образовательное событие в рамках празднования Всемирного Дня здоровья (7 апреля))1. Праздник.Разновозрастное участие *в* работе спортивных, игровых, интеллектуальных и творче­ских площадок, в открытом заседании Клуба Почемучек, в презентации проектов.
2. Анкетирование «Полезные продукты питания»..
 | ***2*** | *-* | 2  | Фотогазета о проведённом событии |  |  |
| 13. | 1.Один дома2.Это мой дом. Конкурс рисунков на тему : «Весёлая история». | **2** | *1* | 1 | Предупредительные знаки по безо­пасному поведению дома, оформлен­ные в классном Уголке здоровья |  |  |
| 14. | Здоровые традиции моей семьиФотоэкскурсия «История семейного отдыха (праздника, похода...)». | **1** | *1* | - | Выставка фотоэкспозиций семейного отдыха |  |  |
| 15. | Вместе весело шагать по про­сторам1.Поход выходного дня.Совместное с родителями проведение подвижных игр и спортивных соревно­ваний. 2. Разучивание новых игр. | **2** | *-* | 2 | Копилка подвижных игр на воздухе |  |  |
| 16. | 1. Вверх по лестнице Здоровья(культурно-образовательное со­бытие)1. Праздник.Подведение итогов годичной игры «Путешествие по стране Здоровья».
 | **2** | *-* | 2 | Презентации личностных достиже­ний первоклассников в сохранении и укреплении здоровья |  |  |
|  | **ВСЕГО:** | **32** | ***10*** | **22** |  |  |  |

**Содержание деятельности**

**1. Путешествие по стране Здоровья (культурно-образовательное событие)**

***Игра по станциям***«Страна Здоровья». Групповая работа на станциях «Спортивная», «Полезная», «Дружная», «Игровая», «Витаминная» по решению кроссворда, просмотру фрагмента мультфильма, по разучиванию подвижной игры, по игре в лото, по созданию коллективного рисунка. Коллективная рефлексия «Чтобы быть здоровым». Подведение итогов игры. Вручение «Дневника здоровья».

**2. Как сохранить наше здоровье?**

***Мастерская общения.***Коллективный просмотр серии рисунков с изображением детей, занимающих­ся спортивными и подвижными играми, выполняющими правила личной гигиены, основные режим­ные моменты. Коллективное рассуждение при помощи учителя (Что делают дети, изображенные на рисунке? Что у них общего? Можно ли сказать, что они полны здоровья? Почему ты делаешь такой вывод? Выскажи предположение, что нужно делать школьнику, чтобы сохранить своё здоровье?). Составление советов по сохранению своего здоровья и размещение их в Уголке здоровья. Коллективное знакомство с содержанием разделов «Дневника здоровья».

***Практикум.***Коллективное составление карты годичной игры «Путешествие по стране Здоровья» с помощью учителя и ее размещение в классном Уголке здоровья.

**3. Наша школа - дом радости** и **здоровья**

***Экскурсия*** «Наша школа - дом радости и здоровья». Знакомство первоклассников с рекреациями для проведения динамических перемен, школьной столовой, кабинетом здоровья, комнатой психологи­ческой разгрузки, спортивным залом, школьной спортивной площадкой. Знакомство со специалистами и сотрудниками школы. Работа с разделом «Я и другие» в «Дневнике здоровья».

***Практикум.***Участие в акции «Подари улыбку другу». Индивидуальное рисование улыбающихся лиц с пожеланиями хорошего настроения и доброго дня родным, близким, друзьям. Оформление вы­ставки рисунков в классном уголке. Самостоятельная работа с разделом «Полезная информация» в «Дневнике здоровья», заполнение информации об именах своих друзей, номерах их телефонов.

**4. Правила нашего класса (культурно-образовательное событие)**

***Проектная деятельность***«Правила нашего класса». Инсценирование предложенных учителем си­туаций. Коллективное обсуждение (Как ты думаешь, что помогает одноклассникам стать дружными? Для чего существуют правила поведения? Перечисли правила, которые нарушили герои показанных ситуаций. Предположи, что может произойти, если одноклассники не будут соблюдать правила пове­дения? Предложи свои правила). Коллективное составление с помощью учителя правил класса, изо­бражение их в рисунках, размещение в классном уголке. Работа с разделом «Это - я!» в «Дневнике здоровья». Составление самопрезентации «Это - я и мои друзья». Последовательность изложения:

Меня зовут, мне лет; больше всего я люблю заниматься...; я дружу с..., потому что...; со мной интересно, потому что...; когда я вырасту, меня будут звать Размещение самопрезентаций в классном уголке.

**5. Советы от Мойдодыра**

***Кинотренинг*** «Чистота - залог здоровья». Коллективный просмотр и обсуждение мультфильма «Мойдодыр». Проговаривание своих эмоций в отдельных эпизодах мультфильма. Оценивание по­ступков главного героя. Коллективное рассуждение над смыслом фразы «Чистота - залог здоровья». Анкетирование «Правила личной гигиены». Работа с разделом «Правила личной гигиены» в «Днев­нике здоровья». Самостоятельное составление полезных советов одноклассникам о выполнении пра­вил личной гигиены и оформление их в классном Уголке здоровья.

**6. Игры,** в **которые мы играем**

***Игровая мастерская.***Коллективная игровая деятельность. Взаимообучение любимым играм. Обу­чение правилам игрового общения. Групповое придумывание игры на перемене для друзей. Оформ­ление игр в Уголке здоровья. Самостоятельная работа с разделом «Моя двигательная активность» *в* «Дневнике здоровья». Представление игр, в которые играют дети в разное время года.

**7. Как** я **расту и развиваюсь**

***Экскурсия***в школьную теплицу (на выставку комнатных растений, в оранжерею, в салон комнатных цветов) «Рост и развитие растений». Знакомство с планом наблюдения за растениями. Коллективное рассуждение (Одинаково ли выглядят растения одного вида? Сделай предположение, почему одно растение выше другого, почему развитие одного растения отличается от другого? Есть ли у тебя дома комнатные растения? Что вы делаете, чтобы они хорошо росли и развивались? Как ты думаешь, есть ли связь между ростом растения и ростом человека?).

***Практикум.***Коллективное составление плана наблюдения «Вместе со мной растут...» (наблюдение за младшими братьями или сестрами, домашними питомцами, комнатными растениями). Оформ­ление плана наблюдений в классном Уголке здоровья. Работа с разделом «Я расту» в «Дневнике здоровья».

**8.** **Учусь управлять временем**

***Дидактическая игра***«Учебный год» (знакомство с понятием «учебный год»). Работа с разделом «Моя двигательная активность» в «Дневнике здоровья» (закрепление понятия «учебный год»).

Раскрашивание картинок с обозначением времени года, стрелками указывая последовательность времён года в учебном году.

***Дидактическая игра***«Время суток» (знакомство с понятием «время суток»). Выбор карточек с пра­вильными действиями в указанное время суток. Работа с разделом «Мой режим дня» в «Дневнике здоровья».

***Практикум.***Работа с разделом «Мой режим дня» в «Дневнике здоровья». Фиксирование основных моментов режима дня, раскрашивание картинок. Работа с циферблатом при выполнении основных мо­ментов режима дня. Творческое оформление режима дня в Уголке здоровья.

**9. Всей семьёй на зимний старт (культурно-образовательное событие)**

Коллективное участие в спортивных и подвижных играх, соревнованиях, эстафетах на школьной спортивной площадке с участием педагогов, родителей, друзей. Освоение новых социальных ро­лей: капитан команды, участник команды, судья на линии, фотокорреспондент, художник, журна­лист, освещающий данное событие, болельщик. Коллективное оформление фотогазеты «Я мороза не боюсь, за рекорды поборюсь!» по итогам события.

**10. Секреты здорового питания**

***Дидактическая игра***«Магазин полезных продуктов». Отбор продуктов для здорового питания на полках магазина. С помощью учителя дети объясняют свой выбор. Игровое задание «Сделай за­каз поставщику товара». Оформление с помощью учителя бланка заказа полезных продуктов пита­ния: «В магазине мало овощей. Есть только морковь, помидор, тыква, поэтому мы хотим заказать капусту, фасоль...».

Работа с разделом «Моё питание» в «Дневнике здоровья». Выбор в «Магазине полезных продук­тов» всего, что потребуется на завтрак, обед, полдник и ужин.

***Практикум.***«Реклама полезных продуктов». Групповое составление рассказа о полезном продук­те на основе опорной карточки с выделением существенных признаков: название продукта, при­надлежность к видовой группе, где растёт, откуда привозят, внешнее описание, вкусовые качества; как можно употреблять в пищу; чем полезно человеку. Подготовка с помощью учителя творческой презентации полезных продуктов для сохранения зрения, для укрепления зубов, для хорошей ра­боты сердца, для профилактики простудных заболеваний. Оформление презентация в классном Уголке здоровья.

**11. Как нужно заботиться о своём организме**

***Экскурсия*** в школьный кабинет здоровья. Знакомство с функциями внутренних органов челове­ка. Знакомство с назначением оборудования кабинета. Коллективное рассуждение (Знаешь ли ты упражнения, которые помогут преодолеть усталость глаз, повысят, работоспособность пальцев? Знаешь ли ты, что такое правильная осанка? Покажи. Можешь ли ты сказать о себе: «Я забочусь о своём организме»?).

***Практикум.***Групповое обучение физкультминуткам, релаксационным и профилактическим упражнениям. Работа с разделом «Я забочусь о своём здоровье» в «Дневнике здоровья». Подбор упражнений для физкультминуток и размещение их в классном Уголке здоровья.

**12. Мы** - **здоровое поколение Сибири (культурно-образовательное событие в рамках празднования Всемирного Дня здоровья (7 апреля))**

***Праздник.***Разновозрастное участие *в* работе спортивных, игровых, интеллектуальных и творче­ских площадок, в открытом заседании Клуба Почемучек, в презентации проектов. Анкетирование «Полезные продукты питания». Оформление фотогазеты по итогам события.

**13. Один дома**

***Дидактическое лото***«Моя безопасность дома». Составление рассказов по картинкам «Чтобы лю­бопытство не обернулось трагедией (высоко расположенные полки)», «Чтобы утюг не стал при­чиной пожара», «Чтобы ножницы не стали причиной травмы», «Если в дверь позвонили», «Если в доме возник пожар или сорвало кран с водой», «Если к тебе пришел друг», «Если ты пошел на улицу». Коллективное обсуждение составленных рассказов.

***Практикум.***Составление списка полезных телефонов, телефонов вызова экстренных служб. Работа с разделом «Полезная информация» в «Дневнике здоровья». Разработка предупредительных знаков для безопасного поведения дома.

**14. Здоровые традиции моей семьи**

***Фотоэкскурсия***«История семейного отдыха (праздника, похода...)». Коллективное обсуждение (Ка­кие традиции совместного отдыха есть у твоей семьи? Какие праздники вы отмечаете все вместе? Какое событие изображено на фотографиях, которые ты принёс? Кто изображён на них? Почему об этом событии тебе захотелось рассказать одноклассникам?). Последовательное изложение рассказа о семейном отдыхе, походе, экскурсии и т.п. на основе фотографий одного события: «Всё началось с..*.»,* «Сначала мы...», «Перед тем, как...», «Вдруг...», «Потом было...», «После этого...», «И наконец...». Практикум. Индивидуальное оформление фотоэкспозиции «История семейного отдыха».

**15. Вместе весело шагать по просторам**

***Поход выходного дня.***Совместное с родителями проведение подвижных игр и спортивных соревно­ваний. Разучивание новых игр.

**16. Вверх по лестнице Здоровья (культурно-образовательное событие)**

***Праздник.***Подведение итогов годичной игры «Путешествие по стране Здоровья». Проведение (с помощью учителя) творческих презентаций о достижениях в сохранении и укреплении здоровья на I основе раздела «Мои достижения» в «Дневнике здоровья». Анкетирование «Правила здорового об­раза жизни».

**Список литературы**

**1**. Дневник здоровья: 1 класс / Авт.-сост.: Е.И. Кривопаленко, Л.А. Кучегура, Е.И. Рыбченко, Н.В. Васи­льева.
льева; научн. рук.: ТС. Горбунова. - Омск: БОУЦПО «ИРООО», 2011.

1. Шемшурина А.И. Программа нравственно-этического воспитания школьников в работе классного
руководителя // Этическое воспитание. - 2006. - № 2.
2. Черемисина В.Г. Духовно-нравственное воспитание детей младшего школьного возраста / Сост. В.Г.
Черемисина. - Кемерово: КРИПКиПТО, 2010.
3. Клюева Н.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей
и педагогов / Н.В. Клюева, Ю.В. Касаткина - Ярославль: Академия развития, 1997."
4. Л.А. Кучегура, Е.И. Кривопаленко, Н.В. Васи­льева. Школа здоровья: Методические рекомендации по формированию культуры здорового образа жизни младшего школьника с использованием «Дневника здоровья» / Авт.-сост.: Л.А. Кучегура Е.И., Кривопаленко,, Н.В. Васи­льева. – 2-ое изд. стереотипное. – Омск: БОУДПО «ИРООО», 2012. – 60 С.