Рабочая программа по внеурочной деятельности учащихся начальной школы

**«Путешествие в Спортландию»**

Спортивно-оздоровительное направление



**Пояснительная записка.**

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда 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.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё начало в начальных классах.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу 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.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Работа начинается с 1 класса и рассчитана на весь курс начальной школы.

 **Цели программы:**

* Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
* Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи:**

1. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
2. Профилактика вредных привычек.
3. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
4. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
5. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.
6. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

**Основные направления реализации программы:**

– организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

– 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 населённого пункта (футбольная, баскетбольная, волейбольная, хоккейная коробка) в рамках работы программы

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

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

– проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,

– организация и проведение профилактической работы с родителями;

– организация встреч родителей с медицинскими работниками;

– организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся;

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям. К жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

**Результатом практической деятельности по программе «Здоровый ребёнок – успешный ребёнок» можно считать следующее:**

* Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
* Среди учащихся начальных классов нет курящих детей.
* Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса, города.
* Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.
* Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.
* Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.
* Намечены преемственные связи в содержании и методах воспитания в начальной школе и первого этапа воспитания в основной школе.
* 90% учащихся класса заняты во внеурочной деятельности дополнительного образования.

**Предполагаемый результат:**

**Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.**

**Литература**

* ФГОС Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
* ФГОС Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
* Электронный журнал «Учительская» ИРО-РТ , июль 2009.
* «Воспитательная работа в начальной школе» - С.В. Кульневич, Т.П. Лакоценина, ТЦ «Учитель», Воронеж. 2006.
* «Как себя вести» - В.Волина . «Дидактика плюс2, Санкт-Петербург 2004.
* «365 уроков безопасности» Л.Логинова айрис Пресс. Москва. 2000.
* «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры – Мир Книги, Москва. 2003.
* «Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва ,2000.
* Л.А. Обухова, Н.А. Лемяскина «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья», Москва «ВАКО». 2004.

**Приложение**

 **к проекту программы по внеурочной деятельности в начальных классах «Путешествие в Спортландию».**

Представляем календарно - тематическое планирование по данной программе. Планирование составлялось из расчета 1 часа в неделю. На каждый месяц мы рассчитывали 4 занятия по спортивно-оздоровительному направлению. 70% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий на формирование здорового образа жизни.

При подготовке к внеклассным мероприятиям, часам здоровья и пр. в 3-4классах можно приобщать учащихся с проектными работами (проектная деятельность) на разнообразные темы. Это могут быть буклеты, листы здоровья, презентации. Всё зависит от того, какими компьютерными программами будут владеть обучающиеся к тому времени.

Для успешной реализации программы можно использовать Интерет-ресурсы: разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики, мультфильмы в режиме on-line и т.п.

**1 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Месяц** |  **Форма работы** |  **Тема**  |
| сентябрь | 1 | Беседа, экскурсия по школе и прилегающей к ней территории. | «Поведение в школе», ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него. |
| 2 | Подвижные игры на свежем воздухе. | «Сюжетно-ролевые подвижные игры» |
| 3 | Занятие на футбольном поле. | «Азбука будущего футболиста». |
| 4 | Динамическая прогулка. | «В гости к берёзкам». |
| октябрь | 1 | Занятие на футбольном поле | «Учимся играть в футбол» |
| 2 | Внеклассное мероприятие  | «Волшебница Гигиена» |
| 3 | Беседа | «Твой новый режим дня»  |
| 4 | Знакомство с настольными играми. | Шашки, шахматы  |
| ноябрь | 1 | Беседа | «Сменная обувь. Зачем она?» |
| 2 | Подвижные игры и упражнения со скакалками и мячами. |  |
| 3 | Спортивные соревнования | « Весёлые старты»  |
| декабрь | 1 | Подвижные игры на свежем воздухе. | «Первые снежки» |
| 2 | Внеклассное мероприятие  | «Советы Айболита» |
| 3 | Подвижные игры на свежем воздухе. | Строим снежную крепость |
| 4 | Инструктаж по ТБ | «Осторожно – Мороз!» |
| январь | 1 | Украшение школьного двора. | Лепка снежных фигур. |
| 2 | Спортивные соревнования | Эстафета на санках. |
| 3 | Беседа  | «Грипп и другие инфекции как с ними бороться» |
| февраль | 1 | Подвижные игры на свежем воздухе. | Катание на санках. Игра в снежки. |
| 2 | Лыжная прогулка. | Учимся кататься с горки. |
| 3 | Просмотр и обсуждение мультфильмов про Смешариков  | «Смешное и поучительное» |
| 4 | Динамическая прогулка на свежем воздухе. | Участвуем в эстафете на санках. |
| март | 1 | Экологическая прогулка. | «Птичья столовая». |
| 2 | Лыжная прогулка. | Учимся спускаться с возвышенности. |
| 3 | Просмотр и обсуждение мультфильмов на спортивную тему. | «Шайбу, шайбу!» |
| 4 | Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе. | «Народные игры» |
| апрель | 1 | Беседа  | «Наступает весна. Как ваше здоровье?» |
| 2 | Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе. | «Народные игры» |
| 3 | Беседа.Разучиваем новую физкультминутку | «Как стать космонавтом?»«Инопланетяне» |
| май | 1 | Беседа | «Впереди лето – возможности для отдыха в летнее время» |
| 2 | Народные игры на свежем воздухе. |  |
| 3 | Внеклассное мероприятие. | «Здоровье Планеты – наше здоровье» |
| 4 | Динамическая прогулка с играми на свежем воздухе. |  |

****