**Филиал Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Николаевская Средняя Общеобразовательная Школа»**

**Белянская основная общеобразовательная школа**

|  |  |
| --- | --- |
| Обсуждена и рекомендована к утверждению  Педагогическим советом  МБОУ «Николаевская СОШ»  протокол № 1 от 30.08.2013 | Утверждена:  директор МБОУ «Николаевская СОШ» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Иванова Л.И.  приказ № 141 от 31.08.2013 |

**Учитель: Королева Татьяна Александровна**

**учитель начальных классов,  
1 квалификационная категория**

**2013 - 2014 учебный год**

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Стандартов второго поколения «Внеурочная деятельность» методический конструктор П.В. Степанов, Д.В.Григорьев, издательство Просвещение 2011 год, на основе авторской программы Л.А.Обуховой «Школа док­торов Природы или 135 уроков здоровья» для 1-4 классов, Москва Вако,2008 год.

**Общая характеристика** Курс «Здоровячок » реализует спортивно – оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1, 2 и 3 классах, в рамках Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения.

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. 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.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей 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. Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

**Цели:**

* ознакомление младших школьников с нормами ведения здорового образа жизни, нормами сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья;
* развитие позитивного отношения школьников к таким ценностям, как человек, здоровье, природа, труд, семья, Отечество;
* развитие в детях стремления творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи:**

* укрепление здоровья учащихся, приобщение их к занятиям физической культурой и здоровому образу жизни, содействие гармоническому, физическому развитию;
* воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, формирование коммуникативных компетенций;
* овладение различными элементами спортивно-оздоровительной деятельности, мотивирование на занятие физкультурой и спортом;

формирование чувства ответственности за сохранение и укрепление

своего здоровья, на расширение знаний и навыков по гигиенической

культуре.

**Ценностные ориентиры содержания курса.**

Игра – ведущая деятельность детей, ее первенство неоспоримо на всем протяжении младшего школьного возраста. Подвижная игра – естественный источник радостных эмоций, обладавший во все века великой воспитательной силой, потому что повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

По содержанию все игры лаконичны, выразительны и несложны. Они вызывают активную работу мысли, способствуют расширению кругозора, уточнению представлений об окружающем мире, совершенствованию всех психических процессов, в играх много познавательного материала, содействующего расширению сенсорной сферы детей, развитию их мышления и самостоятельности действий.

Игры на развитие психических процессов (мышления, памяти, внимания, восприятия речи, эмоционально – волевой сферы личности) развивают произвольную сферу (умение сосредоточиться, переключить внимание, усидчивость).

**Объём программы**  Рабочая программа курса «Здоровячок» для 1,2 и 3 классов составлена на основе авторской программы Л.А.Обуховой, предусматривающая 68 часов.

На реализацию программы с 1 по 3 класс отводится 1 час в неделю.

Согласно Графику – календарю МБОУ « Николаевская СОШ » на 2013 – 2014 учебный год в 1 классе предусмотрено 33 учебных недель, во 2 и 3 классах 35 учебных недель, фактически должно быть проведено 70 часов.  
Рабочая программа составлена на 68 часов.

Программа предназначена для занятий детей **младшего школьного возраста**.

**Численный и возрастной состав курса «Здоровячок».**Возраст детей от 7 лет до 9 лет, численность 8 человек.

**Ожидаемые результаты:**

* дети научатся играть активно, самостоятельно и с удовольствием;
* в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения;
* приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения;
* быстро принимать решение и приводить его в исполнение;
* проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку;
* добиваться достижения общей цели.

**Материально – техническое обеспечение**

**Используемая литература**

* Григорьев Д.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя /Д.В. Григорьев, П.В. Степанов. – М. Просвещение, 2010.
* Коротков И.М. Подвижные игры во дворе. М. Знание, 1987.
* Обухова Л.А. 135 уроков здоровья или школа докторов природы. М., Вако, 2008

**Содержание работы курса «Здоровячок»  
  
(68 ч – 2 часа в неделю)**

**Подвижные игры (8 ч)**

Русские народные игры

**Наш организм (38 ч)**

Беседы о здоровье. Оздоровительные минутки.

**Подвижные игры (22 ч)**

Спортивные игры.

**Календарно - тематическое планирование**

**курса «Здоровячок»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Дата** | **Тема занятия** | **Кол-во часов 68ч** | **Содержание деятельности** |
|  | **Подвижные игры (8 ч)** | | | |
| 1/1 | 4.09 | Русская народная игра «Палочка - выручалочка» | 1 | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. |
| 2/2 | 6.09 | Русская народная игра «Краски» | 1 | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. |
| 3/3 | 11.09 | Русская народная игра «Кот и мышь» | 1 | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. |
| 4/4 | 13.09 | Русская народная игра «Мячик кверху» | 1 | Игровые правила. Разучивание игры. Проведение игры. |
| 5/5 | 18.09 | Русская народная игра «Ловишка в кругу» | 1 | Игровые правила. Разучивание игры. Проведение игры. |
| 6/6 | 20.09 | Игра с мячом «Пчелки и ласточки» | 1 | Комплекс ОРУ с мячом, строевые упражнения |
| 7/7 | 25.09 | Игра на внимание «Шар» | 1 | Правила игры. Игра. |
| 8/8 | 27.09 | Игра «Волк» | 1 | Правила игры. Проведение игры. Эстафета. |
| **Наш организм (38 ч)** | | | | |
| 1/9 | 2.10 | Твой организм. Твое здоровье. | 1 | Занятие проводится в форме путешествия по стране Здоровья Учащиеся знакомятся с жителями страны "Сеньором Бегом", "Сеньерой Зарядкой", "Сеньерой Закалкой". |
| 2/10 | 4.10 | В красивом теле-здоровый дух | 1 | Разучивается комплекс упражнений "Мой рост". |
| 3/11 | 9.10 | Твоя опора тела и движения | 1 | Заполняется схема опоры по темам "Скелет человека", "Мышцы". |
| 4/12 | 11.10 | Скелет и мышцы человека | 1 | Рекомендуется вырезать из бумаги модель человека. На ней дети в виде аппликаций отмечают позвоночник, подписывают части скелета и различные виды мышц. |
| 5/13 | 16.10 | Осанка | 1 | Разучивается комплекс упражнений для вырабатывания правильной осанки. |
| 6/14 | 18.10 | Утренняя зарядка | 1 | Выводится памятка: "Моя зарядка". Дети читают стихи о здоровье различных авторов. |
| 7/15 | 23.10 | Твой комплекс упражнений для укрепления мышц | 1 | Выполняются упражнения против плоскостопия. |
| 8/16 | 25.10 | Твоя кожа | 1 | Рассматриваются темы "Закаливание", "Основы массажа", "Гигиена кожи". |
| 9/17 | 30.10 | Кожа и закаливание. Массаж | 1 | Рассматривается закаливание воздухом, солнцем. |
| 10/18 | 1.11 | Массаж. Гигиена кожи | 1 | Разучивается система массажа для профилактики простудных заболеваний по А. Уманской . |
| 11/19 | 13.11 | Твое питание | 1 | Составляется таблица "Состав пищи". |
| 12/20 | 15.11 | Витамины и их роль | 1 | Подробно рассматриваются "водорастворимые витамины", "жирорастворимые витамины". Дети записывают список полезных продуктов для каждого органа человеческого организма. |
| 13/21 | 20.11 | Зубы и уход за ними | 1 | Дети приносят на урок зубную пасту и щетку, учатся правильно чистить зубы. Разучивают 10 правил сохранения зубов (по С. В. Мартынову). |
| 14/22 | 22.11 | Твое любимое блюдо | 1 | Составляется здоровое меню. Готовят простейшие полезные блюда. |
| 15/23 | 27.11 | Твои продукты -твоя энергия | 1 | День полезных овощей и фруктов. Дети готовят представление на овощ или фрукт: загадку, частушку; можно приготовить из них сок, салат. |
| 16/24 | 29.11 | Твое дыхание | 1 | Отмечают на модели человека органы дыхания. Знакомятся с пользой каждого из них. |
| 17/25 | 4.12 | Значение дыхания | 1 | На занятии учимся полному брюшному и грудному дыханию. Разучиваем закаливающее носовое дыхание. |
| 18/26 | 6.12 | Система упражнений на развитие дыхания | 1 | Для длительно болеющих детей предлагается разучить комплекс дыхательной гимнастики . |
| 19/27 | 11.12 | Твоя кровь | 1 | Дети отмечают сердце на своих моделях человека, измеряется детский пульс. |
| 20/28 | 13.12 | Жизнь без болезней, борьба с микробами | 1 | Проводится практическая работа. Из пластилина выполняется модель "эритроцита", "лейкоцита". |
| 21/29 | 18.12 | Твои органы чувств | 1 | Проводится беседа по теме "Органы чувств". Они наносятся на модель человека. |
| 22/30 | 20.12 | Гигиена органов чувств | 1 | Разучивается комплекс офтальмолога Э.С. Аветитова (профилактика близорукости) |
| 23/31 | 25.12 | Нервная система. Темперамент | 1 | Определения вида темперамента у детей. |
| 24/32 | 27.12 | Сон. Профилактика близорукости | 1 | Проводится дискуссия на тему: "Здоровый сон - полноценный отдых" |
| 25/33 | 15.01 | Твое рождение | 1 | Зачитывается отрывок из книги Г.Н. Юдина "Чудо рождения " |
| 26/34 | 17.01 | Правильное дыхание | 1 | Упражнения для дыхания |
| 27/35 | 22.01 | Здоровье и здоровый образ жизни | 1 | Закаливание – способ предупреждения простуд |
| 28/36 | 24.01 | Факторы риска здоровья и профилактика заболеваний | 1 | Простуды. Иммунитет, двигательная активность, недостаток движений. Стрессы: причины, следствия для здоровья. |
| 29/37 | 29.01 | Из чего варят каши и как сделать кашу вкусной? | 1 | Игра «Знатоки» ; викторина «Узнай произведение»; конкурс «Кашевар», рассказ по картинкам, родительское собрание « Меню младшего школьника» |
| 30/38 | 31.01 | Плох обед, если хлеба нет. | 1 | Игра «Собери пословицу» Инсценирование сказки «Колосок», чтение по ролям, сюжетно – ролевая игра «За обедом», беседа. |
| 31/39 | 5.02 | Пора обедать, ужинать. | 1 | Игра «Объяснялки», игра – соревнование «Что и во сколько можно есть», конкурс «Бутерброд», творческие работы детей. |
| 32/40 | 7.02 | Что надо есть, если хочешь стать сильнее. | 1 | Игра «Мой день», викторина «Нужно дополнительное питание или нет», игра «Меню спортсмена», тест. |
| 33/41 | 12.02 | Где найти витамины весной? | 1 | Конкурс загадок, игра «Отгадай название», рассказ по картинкам, тематическое рисование. Экскурсия |
| 34/42 | 14.02 | Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. | 1 | Соревнование трёх команд «Овощи, ягоды и фрукты» |
| 35/43 | 19.02 | Всякому фрукту – своё время | 1 | Познакомить детей с разнообразием фруктов, ягод |
| 36/44 | 21.02 | Самые полезные продукты. | 1 | Сюжетно – ролевая игра «На кухне»;игра – соревнование «Разложи продукты на разные столы», динамическая игра «Поезд»; тест. |
| 37/45 | 26.02 | Если хочешь быть здоров. | 1 | Дать представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. |
| 38/46 | 28.02 | Если хочешь быть здоров. | 1 | Сюжетно – ролевая игра «В магазине»; демонстрация картинок, тематическое рисование; родительское собрание. |
| **Подвижные игры (22 ч)** | | | | |
| 1/47 | 5.03 | Весёлые старты с мячом | 1 | Гимнастические упражнения. Эстафеты |
| 2/48 | 7.03 | Игра «Выгони мяч» | 1 | Игры с мячом: ловля, бросок, передача |
| 3/49 | 12.03 | Игра с прыжками «Медный пень» | 1 | Правила игры. Проведение игры |
| 4/50 | 14.03 | Игра «Стрелок» | 1 | Правила игры. Проведение игры |
| 5/51 | 19.03 | Игра «Выбей из круга» | 1 | Игры со скакалкой, мячом |
| 6/52 | 21.03 | Игра «Борьба за флажки» | 1 | Построение. Строевые упражнения, перемещение |
| 7/53 | 26.03 | Игра «Серый зайка» | 1 | Правила игры. Проведение игры |
| 8/54 | 28.03 | Игра «Догонялки» | 1 | Совершенствование координации движений |
| 9/55 | 9.04 | Спортивный праздник | 1 | Игры, эстафеты, весёлые минутки |
| 10/56 | 11.04 | Спортивный праздник | 1 | Игры, эстафеты, весёлые минутки |
| 11/57 | 16.04 | Игра с платочком | 1 | Игры |
| 12/58 | 18.04 | Русская народная игра «Лапта» | 1 | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. |
| 13/59 | 23.04 | Русская народная игра «Коршун» | 1 | Игровые правила. Выбор и ограничение игрового пространства. Проведение игры. |
| 14/60 | 25.04 | Русская народная игра «Обыкновенные жмурки» | 1 | Игровые правила. Отработка игровых приёмов. Игра. |
| 15/61 | 30.04 | Русская народная игра «Гуси - лебеди» | 1 | Игровые правила. Разучивание игры. Проведение игры. |
| 16/62 | 7.05 | Русская народная игра «Красная шапочка» | 1 | Игровые правила. Разучивание игры. Проведение игры. |
| 17/63 | 14.05 | Игра с мячом «Выгони мяч» | 1 | Комплекс ОРУ с мячом, строевые упражнения |
| 18/64 | 16.05 | Игра на внимание «Птицелов» | 1 | Правила игры. Игра. |
| 19/65 | 21.05 | Игра «Эстафеты» | 1 | Правила игры. Проведение игры. Эстафета. |
| 20/66 | 23.05 | Игра с мячом «Футбол» | 1 | Игры, эстафеты, весёлые минутки |
| 21/67 | 28.05 | Игра с мячом «Баскетбол» | 1 | Игры, эстафеты, весёлые минутки |
| 22/68 | 30.05 | Спортивный праздник | 1 | Игры, эстафеты, весёлые минутки |