МОУ « Клишинская основная общеобразовательная школа»

« Рассмотрено» « Утверждаю»

На заседании Директор

ШМО « Начальные классы» МОУ « Клишинская ООШ»

 \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ М.Л.Кочеткова

 « » \_\_\_\_\_\_\_\_\_2011 г.

Программа

 внеурочной деятельности в 1 классе в 2011 - 2012 учебном году

 **Кружок «Путешествие по тропе здоровья»**

Программа разработана на основе Примерных программ по внеурочной деятельности Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

 Составители:

 Антонова Е.В. – учитель начальных классов

 МОУ « Клишинская ООШ»

 .

 Денисова О.Н. – учитель начальных классов

 МОУ « Клишинская ООШ»

 2011г

 **Пояснительная записка**

 Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать школьные факторы риска по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- Стрессовая педагогическая тактика;

· Несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников; · Несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;

· Недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;

· Провалы в существующей системе физического воспитания; · Интенсификация учебного процесса;

· Функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;

· Частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;

· Отсутствие системной работы по формированию ценности здоровья и здорового образа жизни.

 Сейчас представилась возможность подойти к проблеме воспитания ЗОЖ более комплексно. Повысить двигательную активность детей и тем самым преодолевать усталость, нагрузки, напряжение от урочной деятельности. Вести просветительскую работу о культуре здоровья. Научить наблюдать за своим здоровьем, ответственно относиться к нему, умению оценивать свое поведение.

  В целом, вся программа данного кружка направлена на принятие правильных решений детьми в отношении своего здоровья. 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 образовательной программы кружка « Путешествие по тропе здоровья».  При разработке программы учитывались требования, предъявляемые к программам дополнительного образования. Программа «Путешествие по тропе здоровья» рассчитана на обучающихся 1 классов (6-7 лет). Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа. Данная программа рассчитана на 1 год обучения. В программу могут вноситься необходимые коррективы с учетом местных условий, особенностей здоровья детей, их развития; может меняться последовательность изучения тем, количество времени на изучение отдельных вопросов, число выполненных практических работ.. Знания и практические умения, приобретенные обучающимися в ходе выполнения наблюдений, исследований, могут впоследствии использоваться в разных сферах деятельности, способствовать развитию интереса к научной работе. Направленность программы: социально-педагогическая. Вид образовательной деятельности: здоровьесберегающие технологии.

 **Цель, задачи и принципы реализации содержания программы**:

**Цель:**

 Формирование основ культуры здоровья у младших школьников , через практические навыки, умения познакомить учащихся со своим организмом, т.е. с самим собой.

 **Задачи:**

- укрепление здоровья, улучшение осанки, профилактика плоскостопия; содействие гармоническому физическому развитию; выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды;

- овладение школой движений;

- развитие координационных (точности воспроизведения и дифференцирования пространственных, временных и силовых параметров движений, равновесия, ритма, быстроты и точности реагирования на сигналы, согласования движений, ориентирования в пространстве) и кондиционных (скоростных, скоростно-силовых, выносливости и гибкости) способностей;

- формирование элементарных знаний о личной гигиене, режиме дня, влиянии подвижных игр на состояние здоровья, работоспособность и развитие двигательных способностей;

- приобщение к самостоятельным занятиям подвижными играми, использование их в свободное время;

- воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости, содействие развитию психических процессов (представления, памяти, мышления и др.) в ходе проведения подвижных игр.

**По окончанию кружка обучающиеся должны:**

**Знать:**

Факторы, влияющие на здоровье;

 Факторы, негативновоздействующие на здоровье;

Психофункциональные особенности собственного организма;

 Индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышение физической подготовленности;

Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудования.

**Уметь**:

Проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекции осанки и телосложения;

 Разрабатывать индивидуальный двигательный режим, подбирать и планировать физические упражнения, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

Контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, добиваться оздоровительного эффекта и совершенствования физических кондиций;

 Управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

Соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма на занятиях физическими упражнениями, оказывать первую помощь при травмах и несчастных случаях.

**Средства диагностики:**

Наблюдение;

Тесты;

Анкетирование (анализ анкет);

Отзывы родителей;

**1. Актуальность программы:**

**-**Создание условий для хорошего физического развития учащихся;

- для достижения оптимального уровня двигательных способностей;

- для развития знаний и умений в области физической культуры;

- для формирования спортивного образа жизни, предусматривающего активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

**2. Участники программы:**

- учащиеся 1 класса.

**3. Состав группы:**

- постоянный.

**4. Форма занятий:**

-групповая**.**

**5. Время существования программы:**

-программа краткосрочная, рассчитана на 1 год обучения.

**6. Количество занятий и учебных часов в неделю, за год:**

-программа рассчитана на 33 учебные недели – на 66 учебных часа.

**7. Основная идея программы:**

**-** освоение учащимися основных социальных норм, необходимых для полноценного существования в современном обществе- в первую очередь- это нормы ведения ЗОЖ, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья.

**8. Основные направления содержания деятельности:**

- здоровьесберегающие технологии;

- духовно-нравственное развитие;

- технология развивающего обучения.

**9. В практике работы используются следующие формы:**

- эстафеты;

- спортивные соревнования;

- спортивные праздники;

- подвижные игры;

- беседы.

**10. Условия реализации программы:**

-кабинет;

- спортивный зал;

- спортивная площадка;

-спортивный инвертарь

- Учебно-методические материалы: Учебно-методическое пособие «Подвижные игры» 1-4 классы. Автор-составитель Патрикеев А.Ю.- М. ВАКО. 2007г.; Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. «Физическая культура. Упражнения и игры с мячами». Метод. Пособие –М. Издательство НЦ ЭНАС. 2002г.

 Литвинова М.Ф. « Русские народные подвижные игры». Под редакцией Л.В.Руссковой. М. Просвещение. 1986г.

 Пензулаева Л.И. «Подвижные игры и игровые упражнения для детей 5-7лет» -М. Владос 2001г.

 Смирнова Л.А. «Общеразвивающие упражнения с предметами для младших школьников». –М.-Владос. 2003г.

Н.А. Касаткина « Учебно – воспитательные занятия в группе продлённого дня». Волгоград 2008 г.

Научно – практический журнал « Завуч начальной школы» № 1- 2008 г., № 2- 2009 г. № 4- 2008 г.; №5- 2008 г.,

**11. Ожидаемые результаты:**

- приобретение школьниками знаний о правилах ведения ЗОЖ; об основных нормах гигиены;

- о технике безопасности во время игр;

- о правилах конструктивной групповой игры;

- об основах организации коллективной творческой деятельности;

- о способах проведения досуга людей.

**12. Диагностика.**

 4 раза в год.

- Участие в Дне Здоровья сентябрь

- Участие в «Весёлых стартах» (между начальными классами) октябрь.

- Участие в празднике «Мы – спортсмены!» январь.

- Участие в Туристическом слёте май.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№П/П** |  **Названия тем** | **Количество час**. | **Дата** |
| 1. | Вводное занятие. Беседа «Твой новый режим дня» Игра «Через цепь». | 2ч. |  |
| 2.  | « Путешествие в страну Здоровичков». День Здоровья. | 2 ч. |  |
| 3. | «Волшебница Гигиена» - внеклассное занятие. Игра «Салки - стенки». | 2 ч. |  |
| 4. | Секреты закаливания. Игра «Палочка-выручалочка». | 2 ч. |  |
| 5. | «Советы Айболита» Игра с флажком. | 2 ч. |  |
| 6. | Как устроен человек? Игра «Моё тело». | 2 ч. |  |
| 7.  | Секреты в лукошке. Игра «Шишки, жёлуди, орехи»  | 2 ч. |  |
| 8. | Лакомств – 1000, а здоровье – одно. Игра «Поймай шарик». | 2 ч. |  |
| 9. | Копилка витаминов. Игра «Хлопки». | 2 ч. |  |
| 10.  | Здоровые зубы – залог здоровья. Игра «Повтори-ка». | 2ч. |  |
| 11.  | «Доктор Свежий воздух» - экскурсия в природу. | 1 ч. |  |
| 12. | Школа здорового питания. Игра « Съедобное – несъедобное» | 2 ч. |  |
| 13. | Мир звуков. Береги слух! Игра « На внимание: пол, нос, потолок»  | 2 ч. |  |
| 14. | Весёлые старты. | 1ч. |  |
| 15. | Друзья Вода и Мыло. Игра «Надень кольцо». | 2 ч. |  |
| 16. | Игровая программа « Здоровье – овощи плюс фрукты, плюс ягоды» | 1ч. |  |
| 17. | Одевайся по сезону – викторина. Игра ««Кто быстрее дойдёт до середины». | 2 ч. |  |
| 18. | Игра – путешествие « Откуда берутся грязнули?» | 1ч. |  |
| 19. | Что нужно знать о лекарствах. Игра «Поймай шарик». | 2 ч. |  |
| 20. | Вредные сестрички – вредные привычки. Игра «Воробьи и вороны». | 2ч. |  |
| 21. | Праздник « Чистота и здоровье» | 1 ч. |  |
| 22. | Разучивание игр народов мира. | 4ч. |  |
| 23. | Как стать Гулливером? Игра «Волшебные ёлочки». | 2 ч. |  |
| 24. | Ядовитые растения. Игра «Через кочки и пенёчки». | 2ч. |  |
| 25. | Спортивный праздник « Мы – спортсмены!» | 1 ч. |  |
| 26. | Чихали мы на простуду. Строим крепость. | 2ч. |  |
| 27.  | «Играют все!» - игрокросс. | 2 ч. |  |
| 28. | Игра « Зов джунглей» | 1ч. |  |
| 29. | «Красный, желтый, зеленый» ПДД | 4 ч. |  |
| 30. | Любимые игры детей. | 3ч. |  |
| 31. | « От физкультуры и спорта - к здоровому образу жизни» - спортивно – творческая программа»  |  2 ч. |  |
| 32. | Путешествие в королевство « Будь Здоров!» | 2ч. |  |
| 33.  | Участие в Туристическом слёте. | 1ч. |  |
| 34.. | Кольцовка подвижных игр | 2 ч. |  |
| 35. | Итоговое занятие. Праздник Здоровья | 1 ч. |  |