МОУ «Усть – Наринзорская ООШ»

 ЗАБАЙКАЛЬСКИЙ КРАЙ

**Рабочая программа по внеурочной деятельности**

**«Здоровейка»**

**Составила: Фёдорова О.А.**

С.Усть-Курлыч - 2013-2017г.

1. **Пояснительная записка**
	1. **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 «Здоровейка» 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 «Здоровейка» направлен 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;
* СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
* Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
* Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
* О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
* Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);
	1. **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей**

**по спортивно-оздоровительному направлению**

**внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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 укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностноориентированный 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 «Здоровейка» 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:**

1. ***Формирование:***
* представлений о: факторах, оказывающих влияющих 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;
1. ***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 «Здоровейка» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МОУ « Усть-Наринзорская ООШ»

**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 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.

Цель и задачи реализации основной образовательной программы учреждения не противоречат цели и задачам ВОП школы согласно Программы развития ОУ.

Соответствие целей и задач программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» целям и задачам основной образовательной программы учреждения будет способствовать осуществлению пролонгированного эффекта от ее реализации в педагогической практике.

* 1. **Межпредметные связи программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **предмет** | **содержание** **учебной дисциплины** | **Содержание программы** **«Здоровейка»** |
| 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 реализациипрограммы «Здоровейка» необходима материально-техническая база:

1. ***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.
1. ***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 здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровья.

* 1. **Особенности реализации программы внеурочной деятельности:**

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

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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

Таблица №2.

|  |  |
| --- | --- |
| **формы проведения занятия** **и виды деятельности** | **тематика** |
| игры | Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим“Я б в спасатели пошел”«Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека» |
| беседы | Полезные и вредные продуктыГигиена правильной осанки«Доброречие»Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времениМода и школьные будниКак защититься от простуды и гриппа |
| тесты и анкетирование | Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?»Чему мы научились и чего достигли«Что мы знаем о здоровье»«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»«Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» |
| круглые столы | «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений |
| школьные конференции | В мире интересного |
| просмотр тематических видеофильмов | «Как сохранить и укрепить зрение»«Быстрое развитие памяти»«Человек» «Мышление и мы»Клещевой энцефалитВредные и полезные растения. |
| экскурсии |  «Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья»«У природы нет плохой погоды» |
| дни здоровья, спортивные мероприятия | «Дальше, быстрее, выше» «Хочу остаться здоровым». «За здоровый образ жизни» |
| конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок | В здоровом теле здоровый дух«Моё настроение»Вредные и полезные растения.Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка»«Продукты для здоровья»«Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья» |
| решение ситуационных задач | Культура питания. Этикет.Лесная аптека на службе человекаВредные привычки |
| театрализованные представления, кукольный театр | Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»Спектакль С. Преображенский «Капризка»Спектакль «Спеши делать добро» |
| участие в городских конкурсах «Разговор о правильном питании» | «Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусности»«Хлеб всему голова»«Что даёт нам море» |

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

* 1. **Количество часов программы внеурочной деятельности**

**и их место в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 2 часа в неделю. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 7 разделов:

* «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
* «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
* «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
* «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
* «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
* «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
* «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся. Подобное содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из четырёх частей:

* 1 год «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
* 2 год «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятиеоб иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
* 3 год «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
* 4 год «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

 Содержание программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

1. **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 здоровьяу 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 «Здоровейка» 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 «Здоровейка» - 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.

* 1. **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 «Здоровейка» 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 деятельностипо 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.

* 1. **Формы учета знаний и умений, система контролирующих**

**материалов для оценки планируемых результатов освоения**

**программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведение может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, КВНы, ролевые игры, школьная научно-практическая конференция.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

***1 год***

***«Первые шаги к здоровью»***

***Цель:***

первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

**Категория слушателей:** обучающиеся начальных классов

**Срок обучения:** 4года

**Режим занятий:** 2 часа в неделю(68 часов)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
|  № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,час. | В том числе | Форма контроля |
| лекции | выездные занятия, стажировки, деловые игры | практи-ческиезанятия |
| I  | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | **9** | **3** | **2** | **4** |  |
| 1-2 | Дорога к доброму здоровью | 2 |  |  | 2 |  |
| 3-4 | Здоровье в порядке- спасибо зарядке | 2 |  |  | 2 |  |
| 5-6 | В гостях у МойдодыраКукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» | 3 | 3 |  |  |  |
| 7-8 | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» | 2 |  | 2 |  | праздник |
| **II** | ***Питание и здоровье*** | **8** | **5** |  | **3** |  |
| 9-10 | Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» | 1 | 1 |  |  |  |
| 11-12 | Культура питанияПриглашаем к чаю | 2 |  |  | 2 |  |
| 13-14 | Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться) | 2 | 2 |  |  |  |
| 15-16 | Как и чем мы питаемся | 2 | 2 |  |  |  |
| 17-18 | Красный, жёлтый, зелёный | 1 |  |  | 1 | викторина |
| **III** | ***Моё здоровье в моих руках*** | **14** | **6** |  | **8** |  |
| 19-20 | Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим | 2 | 2 |  |  |  |
| 21-22 | Полезные и вредные продукты. | 2 | 2 |  |  |  |
| 23-24 | Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» | 2 | 2 |  |  |  |
| 25-26 | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | 1 |  |  | 1 |  |
| 27-28 | Как обезопасить свою жизнь | 2 |  |  | 2 |  |
| 29-30 | День здоровья «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» | 2 |  |  | 2 |  |
| 31-32 |  В здоровом теле здоровый дух | 3 |  |  | 3 | викторина |
| **IV** | ***Я в школе и дома*** | **12** | **6** |  | **6** |  |
| 33-34 | Мой внешний вид –залог здоровья | 2 | 2 |  |  |  |
| 35-36 | Зрение – это сила | 2 | 2 |  |  |  |
| 37-38 | Осанка – это красиво | 2 |  |  | 2 |  |
| 39-40 | Весёлые переменки | 2 |  |  | 2 |  |
| 41-42 | Здоровье и домашние задания | 2 | 2 |  |  |  |
| 43-44 | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим | 2 |  |  | 2 | Игра- викторина |
| **V** | ***Чтоб забыть про докторов***  | **9** | **2** |  | **7** |  |
| 45-46 | “Хочу остаться здоровым”. | 2 | 2 |  |  |  |
|  47-48 | Вкусные и полезные вкусности | 2 |  |  | 2 |  |
|  49-50 | День здоровья «Как хорошо здоровым быть» | 3 |  |  | 1 |  |
|  51-52 |  «Как сохранять и укреплять свое здоровье»  | 2 |  |  | 2 | круглый стол |
| **VI** | ***Я и моё ближайшее окружение*** | **6** | **4** |  | **2** |  |
| 53-54 | Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» | 2 | 2 |  |  | день вежливости |
| 55-56 | Вредные и полезные привычки | 2 | 2 |  |  |  |
| 57-58 | “Я б в спасатели пошел” | 2 |  |  | 2 | Ролевая игра |
| **VII** | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | **8** | **4** |  | **4** |  |
| 59-60 | Опасности летом (просмотр видео фильма) | 2 | 2 |  |  |  |
| 61-62 | Первая доврачебная помощь | 2 |  |  | 2 |  |
| 63-64 | Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка» | 2 | 2 |  |  |  |
| 65-68 | Чему мы научились за год.  | 6 | 4 |  | 2 | диагностика |
|  | Итого: **68** |   |   |   |   |  |

***2 класс***

***«Если хочешь быть здоров»***

**Цель:** культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

**Категория слушателей:** обучающиеся начальных классов

**Срок обучения**: 4 года

**Режим занятий:** 2 часа в неделю (68часов)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе | Форма контроля |
| лекции | выездные занятия, стажировки, деловые игры | практи-ческиезанятия |
| **I**  | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | **8** | **2** |  | **6** |  |
| 1-2 | Что мы знаем о ЗОЖ | 2 |  |  | 2 |  |
| 3-4 | По стране Здоровейке | 2 |  |  | 2 |  |
| 5-6 | В гостях у Мойдодыра | 2 | 2 |  |  |  |
| 7-8 | Я хозяин своего здоровья | 2 |  |  | 2 | КВН |
| **II** | ***Питание и здоровье*** | **10** | **6** |  | **4** |  |
| 9-10 | Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь. | 2 | 2 |  |  |  |
| 11-12 | Культура питания. Этикет. | 2 |  |  | 2 |  |
| 13-14 | Спектакль «Я выбираю кашу» | 2 | 2 |  |  |  |
| 15-16 | «Что даёт нам море» |  | 2 |  |  |  |
| 17-18 | Светофор здорового питания | 2 |  |  | 2 | викторина |
| **III** | ***Моё здоровье в моих руках*** | **14** | **8** |  | **6** |  |
| 19-20 | Сон и его значение для здоровья человека | 2 | 2 |  |  |  |
| 21-22 | Закаливание в домашних условиях | 2 | 2 |  |  |  |
| 23-24 | День здоровья«Будьте здоровы» | 2 | 2 |  |  |  |
| 25-26 | Иммунитет | 2 |  |  | 2 |  |
| 27-28 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 2 |  |  | 2 |  |
| 29-30 | Спорт в жизни ребёнка. | 2 | 2 |  |  |  |
| 31-32 | Слагаемые здоровья | 2 |  |  | 2 | за круглым столом |
| **IV** | ***Я в школе и дома*** | **12** | **6** |  | **6** |  |
| 33-34 | Я и мои одноклассники | 2 | 2 |  |  |  |
| 35-36 | Почему устают глаза? | 2 | 2 |  |  |  |
| 37-38 | Гигиена позвоночника. Сколиоз | 2 |  |  | 2 |  |
| 39-40 | Шалости и травмы | 2 |  |  | 2 |  |
| 41-42 | «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление | 2 | 2 |  |  |  |
| 43-44 | Умники и умницы | 2 |  |  | 2 | КВН |
| **V** | ***Чтоб забыть про докторов***  | **8** | **2** |  | **6** |  |
| 45-46 | С. Преображенский «Огородники»  | 2 | 2 |  |  |  |
|  47-48 | Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков) | 2 |  |  | 2 | круглый стол |
|  49-50 | День здоровья «Самый здоровый класс» | 2 |  |  | 2 |  |
|  51-52 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 2 |  |  | 2 |  конкурс |
| **VI** | ***Я и моё ближайшее окружение*** | **8** | **4** |  | **4** |  |
| 53-54 | Мир эмоций и чувств. | 2 | 2 |  |  |  |
| 55-56 | Вредные привычки | 2 | 2 |  |  |  |
| 57-58 |  «Веснянка» | 2 |  |  | 2 |  |
| 59-60 | В мире интересного | 2 |  |  | 2 |  конференция |
| **VII** | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | **8** | **4** |  | **4** |  |
| 61-62 | Я и опасность. | 2 | 2 |  |  |  |
| 63-64 | Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы» | 2 |  |  | 2 |  |
| 65-66 | Первая помощь при отравлении | 2 | 2 |  |  |  |
| 67-68 | Наши успехи и достижения | 2 |  |  | 2 | диагностика |
|  | Итого: **68** |  |   |  |   |  |

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

 **«Здоровейка»**

**3 год**

***«По дорожкам здоровья»***

**Цель:** интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применении лекарственных растений в профилактических целях.

**Категория слушателей:** обучающиеся начальных классов

**Срок обучения:** 4 года

**Режим занятий:** 2часа в неделю(68 часов)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе | Форма контроля |
| лекции | выездные занятия, стажировки, деловые игры | практи-ческиезанятия |
| **I**  | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | **8** | **2** |  | **2** |  |
| 1-2 | «Здоровый образ жизни, что это?» | 2 |  |  |  |  |
| 3-4 | Личная гигиена | 2 |  |  | 1 |  |
| 5-6 | В гостях у Мойдодыра | 2 | 2 |  |  |  |
| 7-8 | «Остров здоровья» | 2 |  |  | 1 | Игра |
| **II** | ***Питание и здоровье*** | **10** | **6** |  | **4** |  |
| 9-10 | Игра «Смак» | 2 | 2 |  |  |  |
| 11-12 | Правильное питание –залог физического и психологического здоровья | 2 |  |  | 2 |  |
| 13-14 | Вредные микробы | 2 | 2 |  |  |  |
| 15-16 | Что такое здоровая пища и как её приготовить  | 2 | 2 |  |  |  |
| 17-18 | «Чудесный сундучок» | 2 |  |  | 2 | КВН |
| **III** | ***Моё здоровье в моих руках*** | **14** | **8** |  | **6** |  |
| 19-20 | Труд и здоровье | 2 | 2 |  |  |  |
| 21-22 | Наш мозг и его волшебные действия | 2 | 2 |  |  |  |
| 23-24 | День здоровья«Хочу остаться здоровым» | 2 | 2 |  |  |  |
| 25-26 | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. | 2 |  |  | 2 |  |
| 27-28 | Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 2 |  |  | 2 |  |
| 29-30 | Экскурсия «Природа – источник здоровья» | 2 | 2 |  |  |  |
| 31-32 | «Моё здоровье в моих руках» | 2 |  |  | 2 |  викторина |
| **IV** | ***Я в школе и дома*** | **12** | **6** |  | **6** |  |
| 33-34 | Мой внешний вид –залог здоровья | 2 | 2 |  |  |  |
| 35-36 | «Доброречие» | 2 | 2 |  |  |  |
| 37-38 | Спектакль С. Преображнский «Капризка» | 2 |  |  | 2 |  |
| 39-40 | «Бесценный дар- зрение». | 2 |  |  | 2 |  |
| 41-42 | Гигиена правильной осанки | 2 | 2 |  |  |  |
| 43-44 | «Спасатели , вперёд!» | 2 |  |  | 2 |  Викторин  |
| **V** | ***Чтоб забыть про докторов***  | **8** | **2** |  | **6** |  |
| 45-46 | Шарль Перро «Красная шапочка» | 2 | 2 |  |  |  |
|  47-48 | Движение это жизнь | 2 |  |  | 2 |  |
|  49-50 | День здоровья«Дальше, быстрее, выше» | 2 |  |  | 2 |  |
|  51-52 |  «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 2 |  |  | 2 |  конкурс «Разго-вор о правиль-ном питании» |
| **VI** | ***Я и моё ближайшее окружение*** | **8** | **4** |  | **4** |  |
| 53-54 | Мир моих увлечений | 2 | 2 |  |  |  |
| 55-56 | Вредные привычки и их профилактика | 2 | 2 |  |  |  |
| 57-58 | Добро лучше , чем зло, зависть, жадность.Кукольный спектакльА.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» | 2 |  |  | 2 |  |
| 59-60 | В мире интересного. | 2 |  |  |  |  конференция |
| **VII** | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | **8** | **4** |  | **4** |  |
| 61-62 | Я и опасность. | 2 | 2 |  |  |  |
| 63-64 | Лесная аптека на службе человека | 2 |  |  | 2 |  |
| 65-66 | Игра «Не зная броду, не суйся в воду» | 2 | 2 |  |  | КВН |
| 67-68 | Чему мы научились и чего достигли | 2 |  |  | 2 | диагностика |
|  | Итого: **68** |   |   |  |   |  |

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

 **«Здоровейка»**

**4 год**

***«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»***

**Цель:**  формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

**Категория слушателей:** обучающиеся начальных классов

**Срок обучения**: 2 года

**Режим занятий:** 2 часа в неделю(68 часов)

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе | Форма контроля |
| лекции | выездные занятия, стажировки, деловые игры | практи-ческиезанятия |
| **I**  | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | **8** | **2** |  | **6** |  |
| 1-2 | «Здоровье и здоровый образ жизни» | 2 |  |  | 2 |  |
| 3-4 | Правила личной гигиены | 2 |  |  | 2 |  |
| 5-6 | Физическая активность и здоровье  | 2 | 2 |  |  |  |
| 7-8 | Как познать себя | 2 |  |  | 2 |  За круглым столом |
| **II** | ***Питание и здоровье*** | **10** | **6** |  | **4** |  |
| 9-10 | Питание необходимое условие для жизни человека | 2 | 2 |  |  |  |
| 11-12 | Здоровая пища для всей семьи | 2 |  |  | 2 |  |
| 13-14 | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени | 2 | 2 |  |  |  |
| 15-16 | Секреты здорового питания. Рацион питания |  | 2 |  |  |  |
| 17-18 | «Богатырская силушка» | 2 |  |  | 2 | КВН |
| **III** | ***Моё здоровье в моих руках*** | **14** | **8** |  | **6** |  |
| 19-20 | Домашняя аптечка | 2 | 2 |  |  |  |
| 21-22 | «Мы за здоровый образ жизни» | 2 | 2 |  |  |  |
| 23-24 | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» | 2 | 2 |  |  |  |
| 25-26 | «Береги зрение с молоду». | 2 |  |  | 2 |  |
| 27-28 | Как избежать искривления позвоночника | 2 |  |  | 2 |  |
| 29-30 | Отдых для здоровья | 2 | 2 |  |  |  |
| 31-32 | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье | 2 |  |  | 2 | викторина |
| **IV** | ***Я в школе и дома*** | **12** | **6** |  | **6** |  |
| 33-34 | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» | 2 | 2 |  |  |  |
| 35-36 | «Класс не улица ребятаИ запомнить это надо!» | 2 | 2 |  |  |  |
| 37-38 | Кукольный спектакль «Спеши делать добро» | 2 |  |  | 2 |  |
| 39-40 | Что такое дружба? Как дружить в школе? | 2 |  |  | 2 |  |
| 41-42 | Мода и школьные будни | 2 | 2 |  |  |  |
| 43-44 | Делу время , потехе час. | 2 |  |  | 2 | Игра - викторина |
| **V** | ***Чтоб забыть про докторов***  | **8** | **2** |  | **6** |  |
| 45-46 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься  | 2 | 2 |  |  |  |
|  47-48 | День здоровья«За здоровый образ жизни»С.  | 2 |  |  | 2 |  |
|  49-50 | Кукольный спектакль Преображенский «Огородники» | 2 |  |  | 2 |  |
|  51-52 |  «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 2 |  |  | 2 |  конкурс «Разго-вор о правиль-ном питании» |
| **VI** | ***Я и моё ближайшее окружение*** | **4** | **2** |  | **2** |  |
| 53-54 | Размышление о жизненном опыте | 1 | 1 |  |  |  |
| 55-56 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | 1 |  |  |  |
| 57-58 | Школа и моё настроение | 1 |  |  | 1 |  |
| 59-60 | В мире интересного. | 1 |  |  |  |  конференция |
| **VII** | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | **8** | **4** |  | **4** |  |
| 61-62 | Я и опасность. | 2 | 2 |  |  |  |
| 63-64 | Игра «Мой горизонт» | 2 |  |  | 2 |  |
| 65-66 | Гордо реет флаг здоровья | 2 | 2 |  |  |  |
| 67-68 | «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» | 2 |  |  | 2 | Диагностика.Книга здоровья |
|  | Итого: **68** |   |   |  |   |  |

**УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА КУРСА**

Введение Курс «Здоровейка» предназначен для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11лет, составлен в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитан на проведение 2 часа в неделю. Данный курс построен на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста. Содержание курса раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

 ***Цель:*** 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.

 ***Задачи:***представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, 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;

 ***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 сохранение и укрепление 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, СРВИ, 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.

1. **Литература**
2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
3. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
4. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
5. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
6. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
7. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
8. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 c.
9. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
10. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
11. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
12. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
13. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
14. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
15. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.