Муниципальное общеобразовательное учреждение

Средняя общеобразовательная школа № 31

«Утверждаю»

Директор школы № 31

\_\_\_\_\_\_И.С.Теплякова

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2010 года

Рассмотрено и принято

на педагогическом совете

Пр .№ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_от\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

«\_\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2010 года

**Программа внеурочного курса**

**«БУДЬ ЗДОРОВ»**

Класс 1

Срок реализации 1 года

Составила:

Тельнова Галина Александровна

учитель начальных классов

Карталы, 2014

**Пояснительная записка**

Актуальность данной программы

В нормативных документах, медицинской и педагогической литературе подчёркивается необходимость формирования, укрепления и сохранения здоровья детей. Проблема обеспечения здоровья должна решаться не только медициной, но и школой через внедрение системы знаний о человеке, его здоровье, способах его формирования и сохранения. В настоящее время общество сталкивается с ухудшением здоровья, ослаблением иммунитета детей, что связано с экономическим, экономическим, социальным неблагополучием многих семей, плохой экологической обстановкой. Для решения этих проблем разработана программа «Будь здоров». Концептуальной основой программы являются положения о методах активного формирования здоровья и о воспитании у детей потребности в здоровом образе

Программа «Будь здоров» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1 классе в рамках федерального государственного образовательного стандарта общего образования второго поколения. Она направлена на получение младшими школьниками знаний о здоровом образе жизни и рациональном питании, на сохранение и укрепление здоровья.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми, т.к. игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

**Принципы:**

* у каждого ребёнка свой потенциал здоровья, его надо учитывать;
* здоровье - это состояние организма, им нужно научиться управлять;
* здоровье – это результат собственного творчества.

**Цели:**

формирование внутренней мотивации к здоровому образу жизни, необходимости заботы о своём здоровье и здоровье окружающих.

 **Задачи**:

* формировать элементарные представления о строении тела и функциях основных органов и систем;
* дать знания об основах личной гигиены и охраны своего здоровья;
* развивать представления о взаимосвязях человека с окружающей средой;
* формировать осознанную потребность в ежедневных физических занятиях.

Для реализации программы у детей и педагогов меняются поведенческие позиции:

У детей:

* я - не сторонний наблюдатель, а заинтересованный исследователь, творец;
* личная заинтересованность за последствия своей деятельности: для себя, для других людей, для природы;
* сопричастность: этого достигли люди, значит, это доступно и мне;
* глобальное восприятие: это нужно всем, значит, это нужно и мне.

У педагога:

* не является пассивным исполнителем программы, а представляет творческую личность,придерживается требований личностно-ориентированного подхода к развитию каждого ребёнка.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся должны иметь представление: о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности; о режиме дня и личной гигиене; о вредных и полезных привычках; о народных играх; о различных видах подвижных игр; о соблюдении правил игры.

**Планируемые результаты освоения программы:**

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни):

* приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни;
* об основных нормах гигиены;
* о технике безопасности при занятии спортом;
* о русских народных играх и играх разных народов;
* о правилах конструктивной групповой работы;
* об основах разработки проектов и организации коллективной творческой деятельности;
* о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом):

* развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

 В результате реализации программы у обучающихся будут сформированы УУД.

**Личностные результаты.**

У учеников будут сформированы:

* установка на безопасный, здоровый образ жизни;
* потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;
* этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа

уважительное отношение к культуре других народов.

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

**Регулятивные УУД:**

Обучающийся научится:

* понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;
* осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности.

**Познавательные УУД:**

Обучающийся научится:

* проводить сравнение и классификацию объектов;
* понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
* проявлять индивидуальные творческие способности.

**Коммуникативные УУД:**

Обучающийся научится:

* работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
* обращаться за помощью;
* формулировать свои затруднения;
* предлагать помощь и сотрудничество;
* слушать собеседника;
* договариваться и приходить к общему решению;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* осуществлять взаимный контроль;
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Предметные результаты:**

* формирование первоначальных представлений о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;
* овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.).

**Место курса в учебном плане:**

Программа рассчитана для учащихся 1 классов, на 1год обучения.

На реализацию курса «Будь здоров!» в 1 классе отводится 33 ч в год

 ( 1 час в неделю). Занятия проводятся по 35минут в соответствии с нормами СанПина.

Календарно-тематическое планирование составлено на основе авторского тематического планирования Л.А.Обуховой, Н.А. Лемяскиной

**Программа 1класса:**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов |
| 1 | Дружи с водой | 2 |
| 2 | Забота о глазах  | 1 |
| 3 | Уход за ушами | 1 |
| 4 | Уход за зубами | 3 |
| 5 | Уход за руками и ногами | 1 |
| 6 | Забота о коже | 3 |
| 7 | Как следует питаться | 2 |
| 8 | Как сделать сон полезным | 1 |
| 9 | Настроение в школе | 1 |
| 10 | Настроение после школы | 1 |
| 11 | Поведение в школе | 2 |
| 12 | Вредные привычки | 2 |
| 13 | Мышцы, кости и суставы | 2 |
| 14 | Как закаляться. Обтирание и обливание. | 1 |
| 15 | Как правильно вести себя на воде | 2 |
| 16 | Игры на воде | 1 |
| 17  | Народные игры | 2 |
| 18 | Подвижные игры | 5 |
|  | Итого: | 33 |

**Ожидаемые результаты**

* соблюдение режима дня, выполнение навыков личной гигиены, навыков ухода за одеждой и обувью, соблюдение аккуратности во внешнем виде, поддержание чистоты в квартире, в своей комнате, на рабочем месте, рациональное питание, как составной части здорового образа жизни, соблюдение правил дорожного движения, отказ от вредных привычек и умение противостоять давлению со стороны.
* диагностика эффективности: наблюдения педагога за внешним видом и поведением учащихся, соблюдение ими правил личной гигиены; тестирование; опросы;
* беседы с родителями;
* медицинский осмотр школьников.

**Основными методами и формами реализации программы являются:**

* знакомство с теоретическими знаниями; беседы;
* игры, наблюдения и самонаблюдения;
* наглядное моделирование, опыты, практическое применение и реализация полученных знаний;
* викторины по изученным темам, песни, стихи, загадки, ребусы, кроссворды;
* организация праздников;
* выполнение проектов.

**Место проведения** – спортивный зал, пришкольная спортивная площадка, кабинет для внеурочных занятий. Подвижные игры и спортивные праздники проходят по усмотрению учителя на свежем воздухе или в спортивном зале. Конкурсы, беседы, викторины в кабинете для внеурочных занятий.

**Материально- техническое обеспечение:** музыкальный центр, компьютер, проектор, экран, скамейка гимнастическая жёсткая (2 м; 4 м), мячи, палка гимнастическая, скакалка детская, кегли, обруч пластиковый детский, аптечка, таблицы.

**Используемая литература:**

1. Обухова Л.А. «Школа докторов природы или 135 уроков здоровья»;

2. Павлова О.В. Тематические классные часы в начальной школе «Как вести себя в школе и дома».