**Муниципальное общеобразовательное учреждение**

**«Средняя общеобразовательная школа № 14» г. Воркуты**

|  |  |
| --- | --- |
| **РАССМОТРЕНА**  школьным методическим объединением  учителей начальных классов  Протокол № 1  от «\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 г. | **УТВЕРЖДАЮ**  Директор МОУ «СОШ №14»  г. Воркуты  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Т.Н.Орехова  «\_\_\_\_» \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2014 г. |

**Программа внеурочной деятельности**

**по социальному направлению**

***«Путь к здоровью»***

**основного общего образования**

**срок реализации программы: 1 год**

Программа составлена на основе

Интернет-ресурсов

|  |  |
| --- | --- |
|  | Составитель  Галимова Оксана Юрьевна,  учитель начальных классов |

Воркута

2014 г.

# 1. Пояснительная записка

Программа «Путь к здоровью» разработана в соответствии с требованиями ФГОС начального общего образования и реализует социальное направление во внеурочной деятельности в 1-2 классах.

Задача формирования ценности здоровья и здорового образа жизни обучающихся в соответствии с определением Стандарта - это комплексная программа формирования их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию обучающегося, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Не случайно задача оздоровления подрастающего поколения определена в качестве приоритетного направления в образовательной и воспитательной деятельности школы, так как «от здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» (В.А.Сухомлинский).

Наиболее эффективным путём формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми (учителем, воспитателем, психологом, взрослыми в семье) самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в школе, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Однако только знание основ здорового образа жизни не обеспечивает и не гарантирует их использования, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни обучающегося в семье и школе.

Программа **«Путь к Здоровью»** направлена на:

- создание условий для здоровьсебережения обучающихся;

- получение знаний обучающимися о способах здоровьесбережения и о ценности здоровья для человека;

- получение знаний о зависимости физического здоровья от нравственного и духовного «здоровья»;

- повышение адаптивных свойств детского организма;

- формирование у обучающихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание волевых и нравственных качеств.

**Цель программы**:

развитие здоровой личности с устойчивым поведением, способной к духовному, нравственному и физическому саморазвитию.

**Задачи:**

• сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

• научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

• научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

• сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

• сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

• обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

• сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

• сформировать потребность ребёнка заниматься спортом, ежедневно выполнять физические упражнения;

**Формы и виды деятельности**

* беседы о физическом здоровье человека;
* беседы о здоровом питании, о соблюдении режима дня, личной гигиены;

проектирование режима дня;

* «Школа спортивных рекордов» (знакомство с биографиями чемпионов и их достижениями);
* спортивные праздники («Папа, мама, я — спортивная семья», «Спортландия»);

«Весёлые старты»;

* викторины (например, «Спортсмены и судьбы»);
* подвижные игры;
* сюжетно-ролевые игры;
* решение ситуативных задач;
* интерактивные игры (например, «Азбука здоровья») и т.д.

Чтобы воспитать у учащихся положительные привычки, научить соблюдать правила гигиены необходимо в школе обеспечить соблюдение строгих правил формирования культуры здорового образа жизни и гигиены, а именно:

* контроль проветривания учебных помещений, помещений отдыха;
* организацию физкультминуток на учебных занятиях;
* организацию активных оздоровительных перемен для обучающихся;
* контроль соблюдения обучающимися санитарно-гигиенических требований;
* постоянное сотрудничество с медицинской службой школы, города по изучению состояния здоровья контингента обучающихся;
* постоянное сотрудничество с семьями обучающихся по проблеме преодоления вредных привычек, просвещение родителей.

Программа рассчитана на 17 занятий в год. Проводятся они в группе 12-14 человек. Периодичность проведения – 1 раз в 2 недели. Время занятия- 35 минут.

Тематическое планирование по программе кружка

«Путь к здоровью»***.***

**1 класс.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Мероприятие** | **Цель, задачи** | **Методы, приёмы** | **Планируемые результаты** |
| 1 | «Чистота – залог здоровья». | Воспитание осознанной потребности поддерживать чистоту и порядок в доме, в школе.  Способствовать осознанию: от соблюдения санитарно-гигиенических условий в помещении зависит здоровье. | Рассматривание иллюстраций; беседа; беседа по сказке  «Федорино горе». | Знать, что чистота в помещении – важный фактор сохранения здоровья.  Уметь наводить порядок в своей комнате (дома), в кабинете, на парте. |
| 2 | Операция «Чистюль-кин» | Освоение практических действий по наведению и соблюдению порядка на парте, в портфеле, в классной комнате.  Создать условия для приобретения навыков по наведению и соблюдению порядка на рабочем месте дома, в классе, портфеле. | Собирание портфеля, укладывание учебных принадлежностей, уборка в классной комнате. | Знать алгоритм действий по соблюдению, а также наведению порядка на своем рабочем месте, портфеле, в классной комнате. |
| 3 | «Два волшебника» (подвижные игры со спортивным инвентарем в спортивном зале) | Освоение упражнений с мячом и гимнастической палкой.  Научить правильно выполнять упражнения с мячом и гимнастической палкой: метание, броски; ходьба по гимнастической палке, перекаты. | Выполнение упражнений с мячом, с гимнастической палкой.  Игра «Мяч – соседу»; «Веселые эстафеты с предметами». | Понимать необходимость физических упражнений для поддержания здоровья.  Получить знание о способах использования для поддержания здоровья предметов-«волшебников» (мяч, гимнастическая палка) |
| 4 | Здоровые зубы – здоровый человек. | Формированиестремления систематически заботиться о своих зубах.  Способствовать осознанию: здоровые зубы – здоровый человек. | Рассматривание иллюстраций; беседа;  Беседа по рассказу «Что любят и что не любят наши зубы». | Иметь представление о том, как нужно относиться к своим зубам. Знать, что вредно и что полезно для зубов. |
| 5 | «Поделись улыбкою своей». | Формированиеумения заботиться о своих зубах.  Способствовать пониманию: здоровые зубы – это ещё и красивая улыбка; чтобы красиво улыбаться и оставаться здоровым, надо правильно ухаживать за зубами. | Рассматривание иллюстраций на слайдах; практическое выполнение действий: «как нужно чистить зубы». | Знать правила ухода за зубами, пользования зубной щеткой. |
| 6 | Любимые игры моей семьи (подвижные игры) | Развитие желания познать и сохранить семейные, родовые традиции.  Прививать любовь и уважение к старшим. | Демонстрация игр и игры (настольные, интеллектуаль-ные, подвижные) с участием родителей. | Уважительное отношение к семейным традициям. Любовь к родителям. |
| 7 | Почему кости крепкие.  («Кости будут много крепче, если будешь есть изюм, а ещё добавишь в пищу – что?» | Формирование осознанной потребности заботиться о своем здоровье. | Рассматривание иллюстраций (на слайдах) о продуктах питания с указанием ценных веществ в них и значения их для организма человека. Ситуативная задача: какие продукты необходимо добавлять в пищу, чтобы кости были крепкими. | Иметь представление о правильном питании. Знать, что выбирать из набора продуктов, чтобы всегда быть здоровым, сильным, выносливым (творог, молоко, капуста, овсяная каша, морковь). |
| 8 | Я здоровье сберегу - сам себе я помогу! | Формирование представления о строении тела человека, его физических возможностях. Развитие двигательной активности детей. | Выполнение упражнений. Спортивные игры. | Уметь выполнять физические упражнения. Уметь договариваться в игре, находить общее решение. |
| 9 | Игровая программа «Йога - скоп» | Формирование представления о позитивных факторах, влияющих на здоровье: зависимость здоровья от гибкости позвоночника. | Выполнение статических упражнений. | Знать о влиянии правильно сформирован-ном позвоночнике на здоровье человека. |
| 10 | Одежда тоже красит человека… | Воспитание ценностного отношения к своему внешнему виду  Привить навыки повседневного ухода за одеждой.  Учить детей приемам стирки; познакомить с различными моющими средствами. | Рассматривание иллюстраций; демонстрация одежды, моющих средств; беседа. | Знать о культуре внешнего вида, правила повседневного ухода за одеждой, их применение. Иметь представление о приёмах стирки, о различных моющих средствах. |
| 11 | Познавательное занятие «Ох, уж эти микробы!» | Формирование представления о микробах, являющихся и распространителями инфекционных заболеваний, и полезными для людей.  Развивать любознательность. Вызвать интерес к работе с микроскопом. | Просмотр слайдов «Они живут в нас и рядом с нами»; беседа; лабораторная работа. | Иметь представление о микробах, являющихся и распространителями инфекционных заболеваний, и полезными для людей. |
| 12 | Познавательная игровая программа «Как мы спасли витаминку» | Формирование представления о пользе витаминов. | Беседа с доктором. | Знать понятия «полезная и вредная для здоровья пища». Знать о пользе витаминов, наиболее ценных продуктах, насыщенных витаминами. |
| 13 | Театрализированное представление «Чистота – залог здоровья». | Развитие готовности самостоятельно соблюдать правила личной гигиены.  Развивать творческие способности в драматизации. | Театрализированное представление. | Уметь применять в жизни правила личной гигиены. |
| 14 | Режим дня – основа успешной жизни. | Формирование представления о позитивных факторах, влияющих на здоровье: рациональная организация режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности. Учить составлять режим дня; прививать умение правильно распределять время на работу и отдых; учить ценить время. | Встреча со старшеклассниками, беседа; составление режима дня каждым индивидуально, обсуждение. | Иметь представление о значимости режима дня. Уметь самостоятельно составлять свой режим дня, правильно распределять время на различные виды деятельности. |
| 15 | «Сильные, ловкие, смелые» | Способствовать пониманию необходимости двигательной активности.  Учить самостоятельно составлять комплекс упражнений, доступных спортивных игр для поддержания физического здоровья. | Спортивные игры, придуманные самими обучающимися | Понимать значение двигательной активности для хорошего самочувствия. |
| 16-17 | «Весёлые эстафеты» (спроектированы обучающими-ся совместно с родителями) | Формирование потребности у обучающегося заниматься спортом. | Эстафеты составлены обучающимися и их родителями. | Уметь организовывать свой отдых весело и с пользой для здоровья. |

Планируемые результаты

- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки;

- получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела,

-рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания;

- первоначальное умение анализировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическую цепь рассуждений (познавательные УУД);

- умение делать выбор наиболее эффективного способа решения, оценивать себя, корректировать свои действия (регулятивные УУД);

- умение договариваться, сотрудничать в совместной деятельности, оказывать помощь; сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов (коммуникативные УУД);

- получение обучающимися опыта самостоятельного социального действия.

**Способы проверки планируемых результатов**

Оценка эффективности реализации программы:

- умение работать и действовать индивидуально и в коллективе;

- качество отношений в коллективе;

- знание правил поведения и умение их использовать;

- чистота и порядок в портфели, дома, на рабочем месте в классе;

- осознанные действия по сохранению здоровья;

- готовность к совместной деятельности;

- готовность к участию в социальных проектах;

##### Список литературы.

|  |  |
| --- | --- |
| 1 | Агапова И.А., Давыдова М.А. Мы – патриоты. Классные часы и внеклассные мероприятия. «ВАКО». М. 2006. |
|  |  |
| 2 | Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе. – М.: Сфера, 2005. |
| 3 | Бобылева Л.Д. Беседа о культуре поведения в природе. /Начальная школа. – 2001, № 7/ |
|  |  |
| 4 | Дьячкова Г.Т. «Внеклассные занятия в начальной школе» - Волгоград, Издательство «Учитель», 2009. |
|  |  |
|  |  |
| 5 | Классные часы по нравственному воспитанию. 1 класс. Ярославль, Академия развития; Владимир: ВКТ, 2009. |
| 6 | Ковалько В.И. Подвижные игры. М.: ВАКО, 2008. |
| 7 | Персидская И.В., Фонова Г.А. – Классные часы (внеклассная работа в начальной школе) - Волгоград, Издательство «Учитель», 2007. |
| 8 | Формирование коммуникативной культуры у младших школьников. «Начальная школа», № 11. 2001. с.23. |