**Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение**

**Полянская основная общеобразовательная школа**

|  |  |
| --- | --- |
| СОГЛАСОВАНО  Заместитель директора по УВР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Насонова С.И.  31.08.2015 г. | УТВЕРЖДАЮ  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Жданкина И.Е  Приказ № 40/7 от 31.08.2015 г. |

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

Здоровичок

для 1-4 классов

на 2015 – 2016 учебный год

Учитель: Иконникова Л.Е.

2015 год

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**к курсу «ЗДОРОВИЧОК» (17ч.)**

Рабочая программа внеурочной деятельности курса « Здоровичок» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта. Реализация программы осуществляется в рамках УМК «Школа России».

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 «Здоровичок» 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 физкультурно-оздоровительному направлению «Здоровичок» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы.

**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 школы 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.

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

**ОСНОВНОЕ СОДЕРЖАНИЕ**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительному направлению «Здоровичок» 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.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | Форма  контроля |
| лекции | практи-ческие  занятия |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 2 | 1 | 1 | праздник |
| II | Питание и здоровье | 3 | 2 | 1 | викторина |
| III | Моё здоровье в моих руках | 2 | 1 | 1 | Викторина |
| IV | Я в школе и дома | 3 | 1 | 2 | Игра - викторина |
| V | Чтоб забыть про докторов | 3 | 2 | 1 | Круглый стол |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 2 | 1 | 1 | Ролевая игра |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 2 | 1 | 1 | Диагностика |
|  | Итого: | 17 | 9 | 8 |  |

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 «Здоровичок», 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 физкультурно-оздоровительному направлению «Здоровичок» состоит из четырёх частей:

* «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
* «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
* «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
* «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 физкультурно-оздоровительному направлению «Здоровичок» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

**Планируемые результаты освоения обучающимися программы**

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 «Здоровичок» 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 физкультурно-оздоровительному направлению «Здоровичок» - 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.

**Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести**

**обучающиеся в процессе реализации**

**программы внеурочной деятельности**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительному направлению «Здоровичок» 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.

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

**материалов для оценки планируемых результатов освоения**

**программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по физкультурно-оздоровительному направлению «Здоровичок», 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 здоровье сберегающие 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.

**УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

**«Здоровичок»**

***«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 1-4 классов (17 часов).

**Режим занятий:** 0,5 часа в неделю в первом полугодии

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе |  | Форма  контроля |
|  |  |  | лекции | Практические занятия |  |
| I | Введение  «Вот мы и в школе». | 2 | 1 | 1 | праздник |
| II | Питание и здоровье | 3 | 2 | 1 | викторина |
| III | Моё здоровье в моих руках | 2 | 1 | 1 |  |
| IV | Я в школе и дома | 3 | 1 | 2 |  |
| V | Чтоб забыть про докторов | 3 | 2 | 1 |  |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 2 | 1 | 1 | Соревнование |
| VII | «Вот и стали мы на год  взрослей» | 2 | 1 | 1 | Диагностика |
|  | Итого: | 17 | 9 | 8 |  |

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего  час. | Характеристика основных видов деятельности ученика по теме | Дата план | Дата факт |
|  |  |  |  |  |  |
| I | ***Введение  «Вот мы и в школе».*** | 2 | П: формирование умений осознанного построения речевого высказывания в устной форме.  К: участвовать в диалоге; умение слушать и понимать других.  Р: овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности.  Л: формирование первоначальных представлений о значении здорового образа жизни |  |  |
| 1 | «Здоровый образ жизни, что это?»  Личная гигиена | 1 |  |  |
|  |  |
| 2 | В гостях у Мойдодыра | 1 |  |  |
| II | ***Питание и здоровье*** | 3 | П: формирование умений отвечать на простые вопросы учителя, находить нужную информацию в дополнительной литературе.  К: умение учиться работать в группе, умение договариваться, сотрудничать.  Р: учиться работать по предложенному учителем плану.  Л: формирование первоначальных представлений о значении здорового образа жизни, о его позитивном влиянии на развитие человека. |  |  |
| 3 | Правильное питание –залог физического и психологического здоровья | 1 |  |  |
| 4 | Вредные микробы | 1 |  |  |
| 5 | Что такое здоровая пища и как её приготовить .Игра «Смак» |  |  |  |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | 2 | П: умение перерабатывать полученную информацию, делать вывод.  К: умение учиться работать в группе, умение договариваться, сотрудничать.  Р: умение отличать верное от неверного.  Л: формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы. |  |  |
| 6 | Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья.  Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. | 1 |  |  |
|  |  |
| 7 | Экскурсия «Природа – источник здоровья» | 1 |  |  |
| IV | ***Я в школе и дома*** | 3 | П: умение перерабатывать полученную информацию, делать вывод, умение сравнивать и группировать.  К: учить умению слышать и слушать, учиться работать в группе.  Р: формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации. |  |  |
| 8 | Мой внешний вид - залог здоровья | 1 |  |  |
| 9 | «Бесценный дар- зрение». | 1 |  |  |
| 10 | Гигиена правильной осанки | 1 |  |  |
| V | ***Чтоб забыть про докторов*** | 3 | П: ознакомление с правилами здорового образа жизни.  К: учить умению слышать и слушать, учиться работать в группе.  Р: учить умению давать самооценку.  Л: формирование навыка систематического наблюдения за своим физическим состоянием. |  |  |
| 11 | Движение это жизнь | 1 |  |  |
| 12 | День здоровья  «Дальше, быстрее, выше» | 1 |  |  |
| 13 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 |  |  |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 2 | П: умение добывать новые знания  К: учить умению слышать и слушать, учиться работать в группе.  Р: учиться работать по предложенному учителем плану, прогнозировать, учить умению самооценки.  Л: развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки. |  |  |
| 14 | Мир моих увлечений | 1 |  |  |
| 15 | Вредные привычки и их профилактика | 1 |  |  |
| VII | ***«Вот и стали мы на год  взрослей»*** | 2 | П: умение сравнивать и группировать, добывать новые знания.  К: умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами урока.  Р: умение планировать собственную деятельность.  Л: формирование и проявление положительных качеств личности, дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленной цели. |  |  |
| 16 | Лесная аптека на службе человека | 1 |  |  |
| 17 | Чему мы научились и чего достигли | 1 |  |  |
|  | Итого: | 17 |  |  |  |