

I. Пояснительная записка.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит образовательно - воспитательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- укрепление здоровья детей и формирование у младших школьников знаний о здоровом образе жизни;
- формирование установки на ведение здорового образа жизни;
- развитие коммуникативных навыков, взаимодействия со сверстниками;
- снижение состояния психологического дискомфорта и тревожности; умение управлять эмоциями;
- обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья, развития навыков самоконтроля и самооценки в отношении здоровья.

Цели конкретизированы следующими задачами:

- Обеспечить ребёнку благоприятную психологическую атмосферу в школе через систему занятий «Уроки Здоровья».
- Повысить уровень двигательной активности детей через специально организованную игровую деятельность – подвижные игры.
- Дать представления о факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; влиянии эмоционального состояния на здоровье;
- Обучить правилам личной гигиены и формировать мотивацию для гигиенического поведения, здоровой и безопасной жизни.
- Продолжить работу по профилактике вредных привычек, привитие полезных навыков и привычек.
- Развивать навыки общения и взаимодействия обучающихся через совместную игровую и творческую деятельность.
- Продолжить знакомство с разными видами подвижных игр.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» может рассматриваться как одна из ступеней по формированию культуры здоровья и является 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 личностно-ориентированный подходы.

Основные принципы при формировании данной программы:

- принцип демократизации (обеспечение всем и каждому ученику одинакового доступа к занятиям, максимальное раскрытие способностей детей, использование различных методов и средств обучения для развития детей с разным уровнем двигательных и психических способностей);
- принцип гуманизации (учёт индивидуальных способностей личности ребёнка и педагога. Он строится с учётом личного опыта и уровня достижений, их интересов и склонностей, с применением разноуровневого по сложности материала).

Осуществление принципов демократизации и гуманизации на основе педагогики сотрудничества – идеи совместной развивающей деятельности детей и взрослых.

- деятельностный подход (ориентирование ученика не только на усвоение готовых знаний и умений, но и развитие познавательных сил и творческого потенциала ребёнка, применение разнообразных видов физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности).
- расширение межпредметных связей из области разных предметов, системность и преемственность уроков физической культуры, окружающего мира, литературного чтения и технологии с внеурочными занятиями.

Данная программа помогает формировать здоровый образ жизни младших школьников через специально-организованную двигательную активность ребёнка. Всем известно, что дети любят играть. Это стремление нужно умело использовать в интересах самих детей, развивая и воспитывая в них такие необходимые качества, как сила, ловкость, быстрота, красота движений. «Подвижные игры» дополняют уроки физической культуры. Их использование способствует повышению уровня двигательной активности до уровня, обеспечивающего нормальное физическое, психическое развитие и здоровье детей, обеспечиваются условия для проявления активности и творчества каждого ученика.

«Уроки здоровья» знакомят детей с полезными привычками как альтернатива привычкам вредным и формируют установки на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни.

Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию в этот возрастной период. Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. «Подвижные игры» чередуются с «Уроками Здоровья».

II. Планируемые результаты (предметные и метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности)

Результатами практической деятельности можно считать следующее:

- *личностными* результатами обучающихся являются: осознание роли и значения занятий физическими упражнениями и подвижными играми для укрепления здоровья; самостоятельное использование изученных видов упражнений и игр в повседневной жизни; умение сделать выбор самому или при поддержке других участников группы и педагога, воспитание воли, выдержки, развитие таких личностных качеств, как: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

- *метапредметными* результатами обучающихся являются: умение определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения (этические нормы); умение работать по предложенному учителем плану, добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную от учителя на занятии; умение слушать и понимать речь других, совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. Умение выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика), первоначальные умения работы в парах и малых группах, подчиняться правилам игры.

- *предметными* результатами обучающихся являются: учащиеся знают разные виды подвижных и народных игр, обучены технико-тактическим приемам и правилам; умеют передвигаться различными способами (ходьба, бег, прыжки) в разных ситуациях, выполняют упражнения для развития основных физических качеств (силы, ловкости, быстроты, координации, выносливости); осуществляют индивидуальные и групповые действия в подвижных играх; получили первоначальные сведения о здоровом образе жизни, полезных привычках, особенностях работы организма человека.

III. Содержание курса внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 2 блоков:

"Уроков Здоровья" и "Подвижных игр", каждый из которых делится на разделы.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки Здоровья» состоит из 6 разделов:

- «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона; развитие самооценки, самопознания;

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

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. Содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивает 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 различной 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 (1, 2 класс); второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения (3, 4 класс).

IV. Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Кол- во часов	Виды работ		Дата		Приме- чания
			теория	практичес- кие занятия	план	факт	
<i>Я в школе и дома. 6 ч.</i>							
1	Мы здоровьем дорожим – соблюдаем свой режим.	1		Рисование рисунков			
2	Класс – не улица, ребята, и запомнить это надо. Безопасность в школе.	1	Беседа				
3	Школа и моё настроение.	1		Тренинг			
4	Что такое дружба?	1	Дискуссия				
5	Делу – время, потехе – час.	1	Беседа				
6	День Здоровья «Здоровье береги смолоду!»	1		Игра			
<i>Питание и здоровье. 4 ч.</i>							
7	Здоровая пища для всей семьи. Секреты здорового питания. Рацион питания.	1		Ролевая игра			
8	Богатырская силушка. Питательные	1		Мозговой штурм.			

	вещества для роста и развития организма.						
9	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени.	1	Беседа				
10	Культура питания и эмоциональное состояние.	1	Беседа				

Моё здоровье в моих руках. 6 ч.

11	Правда о табаке и алкоголе.	1	Беседа. Показ и обсуждение презентации.				
12	Учуь говорить «Нет».	1		Тренинг			
13	Нужные и ненужные тебе лекарства. Домашняя аптечка.	1	Беседа.				
14	Ослепительная улыбка.	1	Беседа. Презентация				
15	Плоскостопие. Что это?	1	Беседа.				
16	Компьютерная и телефонная мания.	1		Тренинг			

Чтоб забыть про докторов. 4 ч.

17	Час здоровья. «Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься!»	1		Подвижные игры			
18	Мы за Здоровый Образ Жизни!	1		Выпуск газеты или рекламных роликов			
19	Лесная аптека	1	Показ презентации, беседа				

20	Что ты знаешь про свой организм?	1		Мозговой штурм			
<i>Я и моё ближайшее окружение. 7 ч.</i>							
21	Учусь находить новых друзей и интересные занятия.	1	Круглый стол				
22	Учусь взаимодействовать. Правила общения.	1		Ролевая игра			
23	О чём говорят выразительные движения.	1		Тренинг			
24	Мой характер. Учусь оценивать себя сам.	1	Беседа				
25	Учусь сопротивляться давлению.	1		Тренинг			
26	Я становлюсь увереннее.	1		Тренинг			
27	Спешу делать добро. Сказка «Волшебная страна Пушистия».	1	Просмотр презентации, обсуждение.				
<i>«Вот и стали мы на год взрослей». 7 ч.</i>							
28	Дорожные знаки.	1		Тренинг			
29	Пешеходная азбука. Перекрёсток.	1	Беседа				
30	«Островок безопасности». Что это?	1	Беседа				
31	Загадки «пустынной» улицы. Двор тоже улица.	1		Рисование рисунков			
32	Двухколёсный друг. Правила	1	Беседа				

	для велосипедистов.						
33	Умеете ли вы вести ЗОЖ?	1		Тест			
34	День Здоровья «Будем крепкими, здоровыми, счастливыми!»	1		Подвижные игры			