Муниципальное образование Брюховецкий район

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

основная общеобразовательная школа № 16

п. Лебяжий Остров им. В.В. Сальникова

муниципального образования Брюховецкий район

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

Спортивно-оздоровительное направление

«Здоровейка»

4 года обучения

7-10 лет

учитель начальных классов:

Кряжевских Галина Фёдоровна

**Пояснительная записка**

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.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» для обучающихся 1-4 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся начальной школы.

**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 укрепление 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;

***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.

**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.

Следовательно, выпускник младших классов школы как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учению, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть исполнительным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, правдивым, 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.

**2. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Наименование разделов, блоков, тем | Всего, час | Количество часов  | Характеристика деятельности обучающихся |
| Аудиторные  | Внеаудиторные |
| . | **I год обучения****«Первые шаги к здоровью»** |  |  |  |  |
| 1. | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | праздник |
| 2. | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | викторина |
| 3. | Моё здоровье в моих руках | 7 | 3 | 4 | Викторина  |
| 4. | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | Игра - викторина |
| 5. | Чтоб забыть про докторов  | 4 | 1 | 3 | Круглый стол |
| 6. | Я и моё ближайшее окружение | 3 | 1 | 2 | Ролевая игра |
| 7. | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | Диагностика  |
| **Итого:** | **33** |  |  |  |
|  | **II год обучения****«Если хочешь быть здоров»** |  |  |  |  |
| 1. | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | КВН |
| 2. | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | викторина |
| 3. | Моё здоровье в моих руках | 7 | 3 | 2 | За круглым столом |
| 4. | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | КВН |
| 5. | Чтоб забыть про докторов  | 4 | 1 | 3 | «Разговор о правильном питании» конкурс |
| 6. | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 2 | 2 | Школьная научно – практическая конференция |
| 7. | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | Диагностика  |
| **Итого:** | **34** |  |  |  |
|  | **III год обучения****«По дорожкам здоровья»** |  |  |  |  |
| 1. | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | праздник |
| 2. | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | викторина |
| 3. | Моё здоровье в моих руках | 7 | 3 | 4 |  |
| 4. | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 |  |
| 5. | Чтоб забыть про докторов  | 4 | 1 | 3 |  |
| 6. | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 2 | 2 | Соревнование  |
| 7. | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | Диагностика  |
| **Итого :** | **34** |  |  |  |
|  | **I V год обучения****«Каждый кузнец своего здоровья»** |  |  |  |  |
| 1. | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | Круглый стол |
| 2. | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | КВН |
| 3. | Моё здоровье в моих руках | 7 | 4 | 3 | Викторина  |
| 4. | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | Игра- викторина |
| 5. | Чтоб забыть про докторов  | 4 | 1 | 3 | «Разговор о правильном питании»  |
| 6. | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 2 | 2 | Научно- практическая конференция |
| 7. | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | Диагностика Книга здоровья  |
| **Итого:** | **34** |  |  |  |

**3. Содержание программы.**

***Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».(16 ч.)***

 Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы,

укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

**1 класс 4 часа**

*Тема 1.* Дорога к доброму здоровью

*Тема2* Здоровье в порядке- спасибо зарядке

*Тема 3* В гостях у Мойдодыра

*Тема 4* Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» (текущий контроль-праздник***)***

***2 класс- 4 часа***

*Тема 1* Что мы знаем о ЗОЖ

*Тема 2* По стране Здоровейке

*Тема 3* В гостях у Мойдодыра

*Тема 4* Я хозяин своего здоровья(текущий контроль- КВН)

***3класс – 4 часа***

*Тема 1* «Здоровый образ жизни, что это?»

*Тема 2* Личная гигиена

*Тема 3* В гостях у Мойдодыра

*Тема 4 «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)*

***4 класс- 4 часа***

 Тема 2 «Здоровье и здоровый образ жизни» (1ч.).

*Тема 3.* Правила личной гигиены(1ч)

*Тема 3* Физическая активность и здоровье(1ч*)*

*Тема 4* *Как познать себя* (*Текущий контроль знаний –За круглым столом*)

***Раздел 2. Питание и здоровье (20ч.)***

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питании; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

***1 класс – 5 часов***

*Тема 1* Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзь

 и помощники»

*Тема 2.* Культура питания. Приглашаем к чаю

*Тема 3.* Ю.Тувим «Овощи» ( умеем ли мы правильно питаться)

*Тема 4.* Как и чем мы питаемся

*Тема 5 Красный, жёлтый, зелёный (Текущий контроль знаний- викторина)*

***2 класс- 5 часов***

*Тема 1* Правильное питание – залог здоровья Меню из трех блюд на всю жизнь.

*Тема 2.* Культура питания. Этикет.

*Тема 3.* Спектакль «Я выбираю кашу»

*Тема 4.* «Что даёт нам море»

*Тема 5* Светофор здорового питания (Текущий контроль знаний- викторина)

***3 класс- 5 часов***

*Тема 1* Игра «Смак»

*Тема 2.* Правильное питание –залог физического и психологического здоровья

*Тема 3.* Вредные микробы

*Тема 4.* Что такое здоровая пища и как её приготовить

*Тема 5* «Чудесный сундучок»*Текущий контроль знаний – КВН*

 ***4 класс- 5 часов***

*Тема 1* Питание необходимое условие для жизни человека

*Тема 2.* Здоровая пища для всей семьи

*Тема 3.* Как питались в стародавние времена и питание нашего времени

*Тема 4.* Секреты здорового питания. Рацион питания

*Тема 5* «Богатырская силушка» (*Текущий контроль знаний –КВН)*

***Раздел 3. Моё здоровье в моих руках( 28ч.)***

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни, формирование нравственных представлений и убеждений.

***1 класс (7 часов****)*

*Тема 1* Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим

*Тема 2.* Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим

*Тема 3* Стихотворение «Ручеёк»

*Тема 4* Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

*Тема 5* Как обезопасить свою жизнь

*Тема 6* День здоровья *«*Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»

*Тема 7* В здоровом теле здоровый дух (*Текущий контроль знаний(Викторина*)

***2 класс (7 часов)***

*Тема 1* Сон и его значение для здоровья человека

*Тема 2.* Закаливание в домашних условиях

*Тема 3* День здоровья «Будьте здоровы»

*Тема 4* Иммунитет

*Тема 5* Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

*Тема 6* Спорт в жизни ребёнка.

*Тема 7* Слагаемые здоровья *(Текущий контроль знаний- за круглым столом)*

***3 класс (7 часов)***

*Тема 1* Труд и здоровье

*Тема 2.* Наш мозг и его волшебные действия

*Тема 3* День здоровья «Хочу остаться здоровым*»*

*Тема 4* Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья

*Тема 5* Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”.

*Тема 6* Экскурсия «Природа – источник здоровья»

*Тема 7*«Моё здоровье в моих руках» *(Текущий контроль знаний-викторина)*

***4 класс (7 часов)***

*Тема 1* Домашняя аптечка

*Тема 2.* «Мы за здоровый образ жизни»

*Тема 3* Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»

*Тема 4*«Береги зрение с молода».

*Тема 5* Как избежать искривления позвоночника

*Тема 6* Отдых для здоровья

*Тема 7* Умеем ли мы отвечать за своё здоровье *(Текущий контроль знаний-викторина)*

***Раздел 4. Я в школе и дома (36ч.)***

Социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона, направлено на формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам.

 ***1 класс (6 часов)***

*Тема 1* Мой внешний вид – залог здоровья .

*Тема 2* Зрение – это сила

*Тема 3* Осанка – это красиво

*Тема 4* Весёлые переменки

*Тема 5* Здоровье и домашние задания

*Тема 6* Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим (*Текущий контроль знаний.)*

***2 класс (6 часов)***

*Тема 1* Я и мои одноклассники

Тема 2.Почему устают глаза?

*Тема 3* Гигиена позвоночника. Сколиоз

*Тема 4* Шалости и травмы

*Тема 5* «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление

*Тема 6* Умники и умницы *(Текущий контроль знаний)*

***3 класс (6 часов)***

*Тема 1* Мой внешний вид – залог здоровья

*Тема 2.* «Доброречие»

*Тема 3* С. Преображнский «Капризка»

*Тема 4* «Бесценный дар - зрение»

*Тема 5* Гигиена правильной осанки

*Тема 6* «Спасатели , вперёд!» *(Текущий контроль знаний)*

***4 класс (6 часов)***

*Тема 1*«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»

*Тема 2.* «Класс не улица ребята! И запомнить это надо!»

*Тема 3* «Спеши делать добро»

*Тема 4* Что такое дружба? Как дружить в школе?

*Тема 5* Мода и школьные будни

*Тема 6* Делу время , потехе час. *(Текущий контроль знаний- игра викторина)*

***Раздел 5. Чтоб забыть про докторов ( 16ч.)***

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым".

***1 класс (4 часа)***

*Тема 1* Хочу остаться здоровым

*Тема 2.* Вкусные и полезные вкусности

*Тема 3.* День здоровья «Как хорошо здоровым быть»

*Тема 4.* «Как сохранять и укреплять свое здоровье» (*Текущий контроль знаний- круглый стол)*

***2 класс (4 часа)***

*Тема 1* С. Преображенский «Огородники»

*Тема 2.* Как защитить себя от болезни.(Выставка рисунков)

*Тема 3* День здоровья «Самый здоровый класс»

*Тема 4* «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности

*(Текущий контроль знаний)*

***3 класс (4 часа)***

*Тема 1* Шарль Перро «Красная шапочка»

*Тема 2.* Движение это жизнь

*Тема 3* День здоровья «Дальше, быстрее, выше»

*Тема 4*«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности *(Текущий контроль знаний )*

***4 класс (4 часа)***

*Тема* 1. Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься

*Тема 2.* День здоровья «За здоровый образ жизни».

*Тема 3*. Преображенский «Огородники»

*Тема 4.* «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности *(Текущий контроль знаний )*

***Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение (15 ч.)***

Развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; моё настроение, ориентировано на формирование позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию.

 ***1 класс (3 часа)***

*Тема 1* Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

*Тема 2.* Вредные и полезные привычки.

*Тема 3* Я б в спасатели пошел” (*Текущий контроль знаний- ролевая игра)*

***2 класс (4 часа)***

*Тема 1* Мир эмоций и чувств

*Тема 2.* Вредные привычки

*Тема 3* «Веснянка»

*Тема 4 .*В мире интересного. (*Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция)*

***3 класс (4 часа)***

*Тема 1.* Мир моих увлечений

*Тема 2.* Вредные привычки и их профилактика

*Тема 3.* Добро лучше , чем зло, зависть, жадность. А.С. Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке»

*Тема 4.* В мире интересного. (*Текущий контроль знаний- Научно –практическая конференция)*

***4 класс (4 часа)***

*Тема 1 .* Размышление о жизненном опыте

*Тема 2.* Вредные привычки и их профилактика

*Тема 3 .* Школа и моё настроение

*Тема 4 .* В мире интересного. *(Текущий контроль знаний- итоговая диагностика)*

***Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей» ( 16ч.)***

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

***1 класс (4 часа)***

*Тема 1.*Опасности летом (просмотр видео фильма)

*Тема 2.* Первая доврачебная помощь

*Тема 3 .* Вредные и полезные растения. Русская народная сказка «Репка»

*Тема 4.* Чему мы научились за год. (*Итоговый контроль знаний- диагностика).*

***2 класс (4 часа)***

*Тема 1.*Я и опасность.

*Тема 2.* Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А.Колобова «Красивые грибы»

*Тема 3.*Первая помощь при отравлении

*Тема 4.* Наши успехи и достижения. *(Итоговый контроль знаний- диагностика)*

***3 класс (4часа)***

*Тема 1.*Я и опасность.

*Тема 2.*Лесная аптека на службе человека

*Тема 3.*Игра «Не зная броду, не суйся в воду»

*Тема 4 .*Чему мы научились и чего достигли*. (Итоговый контроль знаний- диагностика.)*

***4 класс (4часа)***

*Тема 1 .*Я и опасность.

*Тема 2.* Игра «Мой горизонт»

*Тема 3.* Гордо реет флаг здоровья

*Тема 4.* «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни». итоговый контроль знаний- Диагностика. Составление книги здоровья.

**4. Предполагаемые результаты реализации 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 «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):

***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).

***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.

***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;
* 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.

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 сигарет;
* 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.

**5. Формы и виды контроля.**

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.

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.

**6. Методические рекомендации.**

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 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
* 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятиеоб иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
* 3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
* 4 класс «Каждый кузнец своего здоровья»: 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.

**7. Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса.**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** | **Количество** |
| **1.Библиотечный фонд - 8** |
| 1. | Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с. | **1** |
| 2. | Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6. | **1** |
| 3. | Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя. | **1** |
| 4. | Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.) | **1** |
| 5. | Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с. | **1** |
| 6. | Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78. | **1** |
| 7. | Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 c. | **1** |
| 8. | Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических | **1** |
| **2. Печатные пособия - 4** |
| 1. | натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;  | **1** |
| 2. | 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, | **1** |
| 3. |  профилактика инфекционных заболеваний и др.; | **1** |
| 4. | измерительные приборы: весы, часы и их модели. | **1** |
| **3. Технические средства обучения - 6** |
| 1. | Компьютер | **1** |
| 2. | Ноутбук | **1** |
| 3. | Принтер | **1** |
| 4. | Интерактивная доска | **1** |
| 5. | Цифровой аппарат | **1** |
| 6. | Музыкальный центр | **1** |
| **4. Экранно-звуковые пособия - 6** |
| 1. | «Как сохранить и укрепить зрение» | **1** |
| 2. | «Быстрое развитие памяти» | **1** |
| 3. | «Человек»  | **1** |
| 4. | «Мышление и мы» | **1** |
| 5. | Клещевой энцефалит | **1** |
| 6. | Вредные и полезные растения. | **1** |
| **5. Игры и игрушки - 4** |
| 1. | Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим | **1** |
| 2. | “Я б в спасатели пошел” | **1** |
| 3. | «Остров здоровья» | **1** |
| 4. |  «Состояние экологии и её влияние на организм человека» | **1** |