

«Варламовская средняя школа» - филиал муниципального
бюджетного общеобразовательного учреждения
Городищенского района Волгоградской области

ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
физкультурно – спортивного направления
«ЗДОРОВЕЙ - КА»
для учащихся 1-4 классов

Составитель учебной программы:
Щербань Татьяна Анатольевна

Пояснительная записка

Рабочая программа курса «Здоровейка» составлена на основании следующих нормативно-правовых документов:

1. Конституции Российской Федерации
2. Закона РФ «Об образовании» от 29.12.12 № 273-ФЗ
3. Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (Приложение к приказу Минобрнауки РФ от 06.10 2009г. № 373).
4. Фундаментального ядра содержания общего образования под ред. В.В. Козлова, А.М. Кондакова. М., «Просвещение», 2011
5. Примерной и авторской программы Л.А.Обухова, Н.А. Лемяскина, О.Е. Жиренко
6. Примерного учебного плана ОУ Смоленской области

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Исследования ИВФ РАО позволяют проранжировать **школьные факторы риска** по убыванию значимости и силы влияния на здоровье учащихся:

- стрессовая педагогическая тактика;
- несоответствие методик и технологий обучения возрастным и функциональным возможностям школьников;
- несоблюдение элементарных физиологических и гигиенических требований к организации учебного процесса;
- недостаточная грамотность родителей в вопросах сохранения здоровья детей;
- провалы в существующей системе физического воспитания;
- интенсификация учебного процесса;
- функциональная неграмотность педагога в вопросах охраны и укрепления здоровья;
- частичное разрушение служб школьного медицинского контроля;
- отсутствие системной работы по формированию ценностей здоровья и здорового образа жизни.

Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер.

Многие педагоги считают, что сохранением и укреплением здоровья учащихся в школе должны заниматься администраторы и специально подготовленные профессионалы. Однако анализ школьных факторов риска показывает, что большинство проблем здоровья учащихся создается и решается в ходе ежедневной практической работы учителей, т.е. связано с их профессиональной деятельностью. Поэтому учителю необходимо найти резервы собственной деятельности в сохранении и укреплении здоровья учащихся.

Урок остается основной организационной формой образовательного процесса, которая непосредственно зависит от учителя. Выявление критериев здоровьесберегающего потенциала

школьного урока и построение урока на здоровьесберегающей основе является важнейшим условием преодоления здоровьезатратного характера школьного образования.

По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60.

Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается **актуальность** программы «Здоровейка».

Цель и задачи программы

Цель данного курса: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Особенности программы

Данная программа строится **на принципах:**

- **Научности;** в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
- **Доступности;** которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
- **Системности;** определяющей взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить **практическую направленность** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Обеспечение мотивации

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Занятия носят научно-образовательный характер.

Основные виды деятельности учащихся:

- навыки дискуссионного общения;
- опыты;
- игра.

Режим проведения занятий:

1-й год обучения 1 час в неделю.

2-й год обучения 1 час в неделю.

3-й год обучения 1 час в неделю.

4-й год обучения 1 час в неделю.

Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;
- постановка драматических сценок, спектаклей;

16	Игры на воздухе	1	
17	Какое настроение?	1	
18	Я пришёл из школы	1	
19	Подвижные игры	1	
20	Правила дорожного движения.	2	
21	Подвижные игры	1	
22	Вредные привычки	1	
23	Игры на воздухе	1	
24	Осанка – стройная спина.	1	
25	Подвижные игры	1	
26	Зачем человеку кожа	1	
27	Кожаный мяч.	1	
28	Правила безопасности на воде	1	
29	Друзья Вода и мыло.	1	
	Всего	34 часа	

Содержание занятий.

Тема 1. Будем знакомы (1 час)

Беседа. Будем знакомы. Игра «Доскажи словечко».

Тема 2. Техника безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. (1 час)

Беседа на тему безопасность при занятиях спортом. Игра «Угадай-ка!»

Тема 3. Проложим безопасный маршрут от школы до дома. (2 часа)

Рассказ учителя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.

Нарисовать дорогу от школы до дома.

Тема 4. Подвижные игры (1 час)

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»

Тема 5. Будем здоровы (2 часа)

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Айболита.

Тема 6. Экскурсия «Мая малая родина»

История возникновения хутора «Варламов». Прогулка по хутору.

Тема 7. Подвижные игры (1 час)

Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

Тема 8. Настольные игры (2 часа)

Познакомить детей с настольными играми.

Тема 9. Поговорим о режиме дня (1 час)

Беседа о режиме дня. Все «за» или «против». Игра «Наоборот».

Тема 10. Составим свой режим дня (1 час)

Практическая работа. Памятка «Соблюдай режим дня».

Тема 11. Эстафета (1 час)

Эстафета, эстафета

Пронесется, как ракета

Есть в ней правило одно

Один за всех и все за одного

Изучаем правила игры эстафеты.

Тема 12. Питание – необходимое условие для жизни человека (2 часа)

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища.

Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

Тема 13. Поход на детскую площадку (1 час)

Тема 14. Подвижные игры (1 час)

Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

Тема 15. Я – ученик (1 час)

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

Тема 16. Игры на воздухе (1 час)

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Игра «Да - нет».

Тема 17. Какое настроение? (1 час)

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.

Тема 18. Я пришёл из школы (2 часа)

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

Тема 19. Подвижные игры (1 час)

Соревнование «Веселые старты»

Тема 20. Правила дорожного движения (2 час)

Рассказ учителя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Правила безопасности поведения в транспорте.

Тема 21. Подвижные игры (1 час)

Подвижные игры по желанию детей.

Тема 22. Вредные привычки (1 час)

Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме «Вред для здоровья» Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.

Тема 23. Игры на воздухе (1 час)

Тема 24. Осанка – стройная спина (1 час)

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

Тема 25. Подвижные игры (1 час)

Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

Тема 26. Зачем человеку кожа (1 час)

Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

Тема 27. Кожаный мяч (1 час)

Подвижные игры с мячом «Вышибалы», «Третий лишний»

Тема 28. Правила безопасности на воде (1 час)

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

Тема 29. Дружья Вода и мыло (1 час)

Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...», Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на воздухе.

- прослушивание песен и стихов;
- разучивание и исполнение песен;
- организация подвижных игр;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здоровотворчества».

Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы 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):

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.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, 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.

Тематическое планирование

3-4 класс - (34 часа)

№	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Вот и стали мы на год взрослее.	1	
2	Техника безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.	1	
3	Как здоровье?	1	
4	Подвижные игры на основе футбола	1	
5	Здоровый образ жизни	1	
6	Экскурсия «Мая малая родина»	1	
7	Подвижные игры на основе волейбола	1	
8	Прививки от болезней	1	
9	Какие лекарства мы выбираем	1	
10	Домашняя аптека	1	
11	Эстафета.	1	
12	Игры на воздухе	1	
13	Подвижные игры	1	
14	Подвижные игры на основе волейбола	1	
15	Опасность в нашем доме	1	

Виды травм. Оказание первой помощи при укусах, порезах, ушибах, переломах (практическая работа в парах). Оздоровительная минутка. Заучивание слов.

Тема 22. Подвижные игры на основе баскетбола (1 час)

Тема 23. Что мы знаем про собак и кошек

Беседа о домашних животных. Обсуждение стихотворения. Правила обращения с животными. Оздоровительная минутка. Составление правил. Это интересно!

Тема 24. Подвижные игры на основе баскетбола (1 час)

Тема 25. Кожаный мяч (1 час)

Подвижные игры с мячом «Вышибалы», «Третий лишний»

Тема 26. Подвижные игры (1 час)

Соревнование «Веселые старты»

Тема 27. Правила безопасности на воде (1 час)

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

Тема 28. Переломы (1 час)

Виды переломов. Знакомство с правилами. Оздоровительная минутка. Практическая работа в парах.

Тема 29. Если ты ушибся или порезался

Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова «Таня пальчик наколола...»

Оздоровительная минутка. Помоги себе сам! Словарная работа. Практическая работа в парах.

Тема 30. Подвижные игры (1 час)

Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

Тема 31. Укус змеи (1 час)

Рассказ учителя. Это интересно! Признаки укусы змеи. Оздоровительная минутка. Первая помощь при укусе змеи. Отгадывание кроссворда.

Тема 32. Расти здоровым (1 час)

Игра- путешествие «В страну здоровья». Станция «Мойдодыр» (о личной гигиене). Станция «Неосторожность» (оказание первой помощи при несчастных случаях). Станция «Не болей» (профилактика инфекционных заболеваний). Станция «Опрятность» (уход за одеждой). Станция «Долой грязь» (гигиена жилища) и т. д.

Тема 33. Я выбираю движение. Обобщающий урок (1 час)

Урок – праздник «В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь!»

Для осуществления образовательного процесса по программе «Здоровейка» необходимы следующие принадлежности:

- спортивный инвентарь;
- компьютер, принтер, сканер, мультимедиапроектор;

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

В ходе реализации 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 укрепления 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;

16	Как вести себя на улице	1	
17	Игры на воздухе	1	
18	Как уберечься от мороза	1	
19	Чтобы огонь не причинил вреда	1	
20	Подвижные игры	1	
21	Травмы Укусы насекомых	1	
22	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
23	Что мы знаем про собак и кошек	1	
24	Подвижные игры на основе баскетбола	1	
25	Кожаный мяч.	1	
26	Подвижные игры	1	
27	Правила безопасности на воде	1	
28	Переломы	1	
29	Если ты ушибся или порезался	1	
30	Подвижные игры	1	
31	Укус змеи	1	
32	Расти здоровым	2	

- 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.

33	Я выбираю движение. Обобщающий урок	1	
	Всего	34 часа	

Тематическое планирование.

1- 2 класс - (34 часа)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Дата
1	Будем знакомы.	1	
2	Техника безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке.	1	
3	Проложим безопасный маршрут от школы до дома.	2	
4	Подвижные игры	1	
5	Будем здоровы.	2	
6	Экскурсия «Мая малая родина»	1	
7	Подвижные игры	1	
8	Настольные игры	2	
9	Поговорим о режиме дня.	1	
10	Составим свой режим дня.	1	
11	Эстафета.	1	
12	Питание – необходимое условие для жизни человека.	2	
13	Поход на детскую площадку.	1	
14	Подвижные игры	1	
15	Я - ученик	1	

- Тема 1.** Вот и стали мы на год взрослее (1 час)
Беседа. Как мы провели лето. «Кто больше знает», «Игра – соревнование?».
- Тема 2.** Техника безопасности в спортивном зале и на спортивной площадке. (1 час)
Беседа на тему безопасность при занятиях спортом. Игра «Угадай-ка!»
- Тема 3.** Как здоровье? (1 час)
Игра- соревнование «Кто больше знает?». Тест «Твоё здоровье», Оздоровительная минутка
Практическая работа «Помоги себе сам».
- Тема 4.** Подвижные игры на основе футбола (1 час)
- Тема 5.** Здоровый образ жизни (1 час)
Встреча с докторами Здоровья. Повторение правил. Анализ ситуации. Игра «Вставь словечко». Оздоровительная минутка. Мудрые слова доктора Свежий Воздух.
- Тема 6.** Экскурсия «Мая малая родина» (1 час)
История возникновения хутора «Варламов». Прогулка по хутору.
Повторение составляющих здорового образа жизни. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Самоанализ здоровья.
- Тема 7.** Подвижные игры на основе волейбола (1 час)
- Тема 8.** Прививки от болезней (1 час)
Рассказ учителя. Анализ ситуации в стихотворении С.Михалкова «Прививка». Оздоровительная минутка. Игра «Полезно – вредно».
- Тема 9.** Какие лекарства мы выбираем (1 час)
Игра «Кто больше знает?» Беседа «Из чего получают лекарства». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Анализ ситуации в стихотворении С. Михалкова.
- Тема 10.** Какие лекарства мы выбираем (1 час)
Игра «Светофор здоровья». Анализ ситуации. Работа над стихотворением С. Михалкова «Для больного человека...» Аптека дома. Оздоровительная минутка. Это полезно знать!
- Тема 11.** Эстафета (1 час) Эстафета, эстафета
Пронесется, как ракета
Есть в ней правило одно
Один за всех и все за одного
Изучаем правила игры эстафеты.
- Тема 12.** Игры на воздухе (1 час)
- Тема 13.** Подвижные игры (1 час)
Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».
- Тема 14.** Подвижные игры на основе волейбола (1 час)
- Тема 15.** Опасность в нашем доме (1 час)
- Тема 16.** Как вести себя на улице (1 час)
Рассказ учителя. Правило перехода улицы в местах, где нет светофора. Игра «Светофор здоровья». Оздоровительная минутка. Анализ ситуации. Заучивание слов. Правила безопасности поведения в транспорте.
- Тема 17.** Подвижные игры (1 час)
Соревнование «Веселые старты»
- Тема 18.** Как уберечься от мороза (1 час)
Работа с отрывком из сказки С. Михалкова «Мороз и морозец». Признаки обморожения. Оздоровительная минутка. Составление правил. Игра «Полезно – вредно».
- Тема 19.** Чтобы огонь не причинил вреда (1 час)
Беседа «Чем опасен огонь?» Игра «Светофор здоровья». Обсуждение ситуаций. Оздоровительная минутка. Правила поведения при пожаре в доме. Практическая работа «План эвакуации при пожаре».
- Тема 20.** Подвижные игры (1 час)
Подвижные игры по желанию детей.
- Тема 21.** Травмы Укусы насекомых (1 час)