Утверждена:

Директор школы: \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_

/С.Н.Графкина/

Муниципальное казённое образовательное учреждение

«Никольская основная общеобразовательная школа»

**Программа**

**внеурочной деятельности**

**«В здоровом теле здоровый дух!»**

**(*разработана на основе Дневника здоровья*)**

(спортивно- оздоровительное направление)

1 – 4 класс

Коротаева Галина Анатольевна -

учитель начальных классов

Омская область, Усть – Ишимский район, с.Никольск – 2017г.

**Пояснительная записка**

Здоровье детей - это политика, в которой заложено наше будущее, поэтому перед педагогами, родителями и общественностью стоит задача воспитания здорового поколения. Но последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе, состояние здоровья ухудшается в 4-5 раз. И эти печальные факты подтверждают, что именно в школе ученик получает то или иное заболевание, отклонение здоровья. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение.

Данная программа ориентирована на развитие у учащихся интереса к собственному фи­зическому развитию; на формирование устойчивой мотивации к выполнению гигиенических реко­мендаций и правил, на соблюдение режимных моментов учебного дня и досуговой деятельности; на формирование готовности самостоятельно заниматься физическими упражнениями, подвижными играми и другими формами активного отдыха.

Реализация программы начинается с сентября месяца с проведения мероприятия «Путешествие по стране Здоровья», чтобы знакомство с «Дневником здоровья» стало для детей еще одним ярким и значимым собы­тием школьной жизни.

Программа представляет серию мероприятий, которые организуются и проводятся для того, чтобы заинтересовать учащихся и научить их заботиться о своём здоровье и укреплять его. Для успешной реализации программы необходима совместная деятельность педагогов (классного руководителя и учителя физкультуры), детей и родителей. Программа «В здоровом теле здоровый дух!» может стать частью комплексной про­граммы по формированию здорового образа жизни обучающихся начальной ступени образования.

Программа «В здоровом теле здоровый дух!» разработана для учащихся начальной школы, ориентирована на до­стижение первого уровня образовательных результатов. Общая продолжительность 1 класс-18 часов, 2 класс -20 часов, Первое полугодие 1 учебный час в 1 классе – 35 минут, второе полугодие – 40 минут. Во втором, третьем и четвёртом классах – 45 минут. Реализуется классным руководителем.

**Цель программы** - формирование у младшего школьника мотивации к здоровому образу жизни.

**Задачи программы**:

* формировать ответственное отношение к своему здоровью как к важнейшей социальной ценности;
* закреплять гигиенические навыки и привычки;
* приобщать к разумной физической активности;
* ознакомить с режимом дня и правильным питанием;
* формировать навыки наблюдения за изменениями своего организма и умения их анализировать.

**Оборудование для реализации программы:**

Дневник здоровья, спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи, силомер, секундомер, гимнастические коврики), цветные карандаши, ручка, часы, весы, ростомер.

**Планируемые результаты**

В результате освоения программы учащиеся начальной школы

*Узнают:*

* основные сведения о здоровом образе жизни;
* о позитивных факторах, влияющих на сохранение здоровья младшего школьника;
* о правильном (здоровом) питании, его режиме;

*Получат опыт:*

* рациональной организации режима дня и двигательной активности;
* позитивного межличностного общения с одноклассниками и ребятами других классов;
* исследовательской, проектной деятельности;
* приобщатся к здоровьесберегательной деятельности.

*Смогут:*

* анализировать состояние своего организма при отборе релаксационных упражнений для физической и эмоциональной разгрузки;
* придерживаться режима дня;
* выполнять правила личной гигиены;
* анализировать свои поступки, поведение с целью сохранения и укрепления здоровья;
* принимать активное участие в подвижных играх со своими сверстниками.

**В ходе освоения программы школьники получат возможность формирования универсальных учебных действий:**

* *В сфере личностных учебных действий* формируется умение оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей здорового образа жизни; само­стоятельно формулировать самые простые общие для всех людей правила здорового образа жизни как основы общечеловеческих базовых ценностей.
* *В сфере регулятивных универсальных учебных действий* учащиеся определяют цели своей деятельности, последовательность работы по плану; проговаривают после­довательность своих действии; отличают верно выполненное и неверно выполненное задание.
* *В сфере познавательных универсальных учебных действий* обучающиеся учатся с помощью учи­теля и сами выдвигать предположения, осуществлять их проверку; ориентироваться в своей системе знаний (отличать новое от уже известного); пользоваться доступными источниками информации; выстраи­вают речевое высказывание в устной форме.
* *В сфере коммуникативных универсальных учебных действий* обучающиеся учатся выражать свои мысли, объяснять свою позицию; овладевают навыками сотрудничества в группе; учатся разновозрастному общению, различному ролевому поведению.

**Тематическое планирование**

**первый год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Содержание деятельности | Форма представления результата |
| Всего | Теория | Практика |
|  | Вводное занятие  «Путешествие по стране Здоровья» | 1 | 1 |  | Знакомство с дневником здоровья | Фотогазета по итогам праздника |
|  | Это – я! | 2 | 1 | 1 | Любимое занятие, хобби | Проект «Наш класс» |
|  | Я расту! | 2 | 1 | 1 | Измерение роста учащихся(сентябрь, ноябрь, январь, апрель) | Выпуск журнала «Рекорды класса» |
|  | Моя двигательная активность | 1 |  | 1 | Любимые игры на свежем воздухе | Фотогазета о проведённом событии |
|  | Конкурс «Быстрее, выше, сильнее» | 1 |  | 1 | Сила, ловкость, гибкость, быстрота, выносливость | Оформление результатов в классном Уголке здоровья |
|  | Мой режим дня | 2 | 1 | 1 | Соблюдение режима дня, его значение в жизни | Выпуск листков здоровья (о режиме дня) |
|  | Моё питание | 1 |  | 1 | Режим питания, правильное питание (белки, жиры, углеводы, витамины) | Реклама полезных продуктов |
|  | Я забочусь о здоровье | 4 | 2 | 2 | Упражнения для улучшения зрения, пальчиковая гимнастика, упражнения для правильной осанки, личная гигиена | Оформление копилки полезных советов |
|  | Я и другие | 2 | 1 | 1 | Моя семья, мои друзья, мои одноклассники | Проект «Моя семья» |
|  | Мои достижения | 1 | 1 |  | Выводы по выполненной работе | Оформление результатов в классном Уголке здоровья |
|  | «Праздник Здоровья» | 1 | 1 |  | Что узнали? Чему научились? | Фотогазета о проведённом событии |

Всего по программе 18 часов (9 часов – теория, 9 часов – практика)

**Тематическое планирование**

**второй год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Содержание деятельности | Форма представления результата |
| Всего | Теория | Практика |
|  | Вводное занятие  «Мой маршрут игры» | 1 | 1 |  | Знакомство с дневником здоровья | Фотогазета по итогам мероприятия |
|  | Это – я! | 2 | 1 | 1 | Любимое занятие, хобби | Проект «Наш класс» |
|  | Я расту!  Я изменяюсь. | 2 | 1 | 1 | Измерение роста учащихся(сентябрь, ноябрь, январь, апрель); основные органы человека | Выпуск журнала «Рекорды класса» |
|  | Моя двигательная активность | 1 |  | 1 | Любимые игры на свежем воздухе | Проект «Моя игра» |
|  | Конкурс «Быстрее, выше, сильнее» | 4 | 1 | 3 | Сила, координация, гибкость, быстрота, выносливость | Оформление результатов в классном Уголке здоровья |
|  | Мой режим дня  Календарь каникул | 2 | 1 | 1 | Соблюдение режима дня (и в каникулы), его значение в жизни | Выпуск листков здоровья (о режиме дня) |
|  | Моё питание | 1 |  | 1 | Режим питания, правильное питание (белки, жиры, углеводы, витамины). Игра «Магазин полезных продуктов» | Реклама продуктов в магазине |
|  | Я забочусь о своём здоровье | 2 | 1 | 1 | Упражнения для улучшения зрения, пальчиковая гимнастика, упражнения для правильной осанки, личная гигиена | Оформление копилки полезных советов |
|  | Мой день рождения | 2 | 1 | 1 | Моя семья, мои друзья, мои одноклассники | Проект «Мой день рождения» |
|  | Это мой дом | 1 | 1 |  | Выводы по выполненной работе | Оформление результатов в классном уголке |
|  | Созвездие моих достижений  «Праздник Здоровья» | 2 | 1 | 1 | Что узнали? Чему научились? | Фотогазета о проведённом событии |

Всего по программе 20 часов (9 часов – теория, 11часов – практика)

**Тематическое планирование**

**третий год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Содержание деятельности | Форма представления результата |
| Всего | Теория | Практика |
|  | Вводное занятие  «Весёлые старты» | 2 | 1 | 1 | Знакомство с дневником здоровья | Фотогазета по итогам мероприятия |
|  | Это – я! | 2 | 1 | 1 | Мои результаты работы | Проект «Я – личность!» |
|  | У меня есть цель и задачи | 2 | 1 | 1 | Постановка целей и задач на новый учебный год | Оформление своих целей и задач в Дневнике здоровья |
|  | У меня есть план | 1 | 1 |  | Разработка плана действий для достижения целей и задач | Оформление плана действий в Дневнике здоровья |
|  | Один дома | 2 | 1 | 1 | Предупреждение опасных ситуаций «Берегись бед, пока их нет» | Оформление результатов в классном Уголке здоровья |
|  | Учимся выбирать продукты | 2 | 1 | 1 | Знакомство с информацией на этикетке | Выпуск памятки «Как сохранить продукты» |
|  | Учимся читать знаки | 3 | 1 | 2 | Запрещающие и предупреждающие знаки; знаки, указывающие путь к спасению | Картотека дорожных знаков, памятка «Как действовать при пожаре» |
|  | Безопасная дорога | 2 | 1 | 1 | Опасные дорожные ситуации | Игра «Безопасная дорога» |
|  | Марафон здоровья | 4 | 1 | 3 | Быстрота, сила, гибкость, выносливость | Оформление результатов в классном Уголке здоровья |
|  | Школа юного туриста | 3 | 1 | 2 | Как развести костёр, поставить палатку, вязать узлы, оказывать первую помощь | Правила безопасного поведения у источника воды |
|  | Учимся распознавать опасности. Итоги года | 3 | 1 | 2 | Подозрительный предмет, чужая собака, незнакомый человек | Правила безопасной работы на компьютере |

Всего по программе 26 часов (11 часов – теория, 15часов – практика)

**Тематическое планирование**

**четвёртый год**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | | Содержание деятельности | Форма представления результата |
| Всего | Теория | Практика |
|  | Вводное занятие  Поход «Лесными тропами» | 4 | 1 | 3 | Знакомство с дневником здоровья | Фотогазета по итогам мероприятия |
|  | Это – я! | 2 | 1 | 1 | Мои результаты работы | Проект «Я и мои достижения» |
|  | Учимся разрабатывать проект | 3 | 1 | 2 | Знакомство со сказкой С.Михалкова «Три поросёнка» | Правила успешной совместной деятельности. План реализации проекта «Дом- крепость» |
|  | Учимся разрабатывать исследовательский проект | 4 | 1 | 3 | Анкета «Моя двигательная активность» Результаты развития моих физических качеств (таблица) | Представление результатов в Уголке здоровья |
|  | Учимся разрабатывать конструкторский проект | 4 | 1 | 3 | Проект «Спортивно- игровая площадка «Стартуют все!»» Составление плана и макета площадки | Требования «Какой должна быть площадка» План и макет в Дневнике здоровья |
|  | Учимся разрабатывать социальный проект | 4 | 1 | 3 | Проект «МЫ- здоровое поколение Сибири» Акция «Я научу тебя играть» | Сборник подвижных народных игр, фотогазета |
|  | Радуга успеха | 3 | 1 | 2 | Самооценка своих действий, знакомство с инструкцией | Результаты по самооценке в Дневнике здоровья |
|  | Итоговое занятие по работе с Дневником здоровья | 2 | 1 | 1 | Выводы по проделанной работе | Результаты в Уголке здоровья, в Дневнике здоровья, фотогазете |

Всего по программе 26 часов (8 часов – теория, 18 часов – практика)

**Литература:**

1. Дневник здоровья: 1 класс / Авт.- сост.: Е.И.Кривополенко, Л.А.Кучегура, Е.И.Рыбченко, Н.В.Васильева; науч. рук.: Т.С.Горбунова – Омск: БОУДПО «ИРООО», 2011г.
2. Дневник здоровья: 2 класс / Авт.- сост.: Е.И.Кривополенко, Л.А.Кучегура, Д.О.Замотина; – Омск: БОУДПО «ИРООО», 2012г.
3. Дневник здоровья: 3 класс / Авт.- сост.: Е.И.Кривополенко, Л.А.Кучегура, В.В.Дзюба; – Омск: БОУДПО «ИРООО», 2013г.
4. Дневник здоровья: 4 класс / Авт.- сост.: Е.И.Кривополенко, Л.А.Кучегура, науч. рук.: Т.С.Горбунова – Омск: БОУДПО «ИРООО», 2014г.
5. Игры с пальчиками О.В.Узорова, Е.А.Нефёдова Москва, АСТ: «Астель, 2002 г.
6. Школа здоровья: Методические рекомендации по формированию культуры здорового образа жизни младших школьников / Авт.- сост.: Л.А.Кучегура, Е.И.Кривопаленко, Н.В.Васильева – Омск: БОУДПО «ИРООО», - 2011 г.
7. Оздоровительные основы физических упражнений: Л.Д.Назаренко – Москва: Владос – Пресс, 2002 г.
8. К здоровью через движение: рекомендации, развивающие игры, комплексы упражнений / Авт.- сост.: В.Ф.Феоктистов, Л.В.Плиева. – Волгоград: Учитель, 2010 г.
9. Лучшие спортивные игры для детей и родителей Ю.А.Антонова – Москва, ООО «ИДРИПОЛ классик», ООО Издательство «Дом 21 века», 2006 г.
10. 300 подвижных игр для младших школьников. Популярное пособие для родителей и педагогов / Л.П.Фатеева – Ярославль: Академия развития, 2006 г.