**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**ЗАДОНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА**

**АЗОВСКОГО РАЙОНА**

|  |  |
| --- | --- |
| **«Согласовано»**Заместитель директора по ВР\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Бойко А.А. | **«Утверждено»**Директор МБОУ Задонской СОШ\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_М.П.Бессмертная Приказ № 77 от «30 » августа 2019 г. |

**Рабочая программа**

**по внеурочной деятельности**

 **«Уроки здоровья.» 1 «Б» класса**

**Возраст учащихся – 6,5-7,5 лет. учителя высшей квалификационной категории Черныш Ирины Викторовны**

**Рассмотрено и рекомендовано**

 **к утверждению на заседании**

**педагогического совета школы**

 **протокол № 1 от «30» 08.2019 г.**

 **х. Победа**

 **2019– 2020 уч. год**

 **Пояснительная записка**

* 1. **Введение**

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

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 «Уроки здоровья» 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 «Уроки здоровья» направлена 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.

Нормативно-правовой и документальной базой программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья обучающихся на ступени начального общего образования являются:

* Закон Российской Федерации «Об образовании»;
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;
* СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;
* Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
* Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.
* О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);
* Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);
	1. **Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей**

**по спортивно-оздоровительному направлению**

**внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» 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 укрепления здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный 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 «Урокиздоровья» 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 спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МБОУ Задонской СОШ.

**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 МБОУ Задонской СОШ, как современного образовательного учреждения 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.

Цель и задачи реализации основной образовательной программы учреждения не противоречат цели и задачам ВОП школы согласно Программы развития ОУ.

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

* 1. **Межпредметные связи программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

Таблица №1.

Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **предмет** | **содержание** **учебной дисциплины** | **Содержание программы** **«Уроки здоровья»** |
| Литературное чтение | Чтение произведений Ю.Тувима, русских народных сказок, сказка «Колобок».Устное народное творчество. | Просмотр кукольных спектаклей. Подбор пословиц и поговорок. |
| Окружающий мир | Сезонные изменения в природе.Организм человека.Опора тела и движение.Наше питание. | Экскурсия «У природы нет плохой погоды».Осанка – это красиво.Умеем ли мы питаться. |
| Технология | От замысла к результату. Технологические операции. | Изготовление овощей и фруктов из солёного теста. |
| Изобразительное искусство | Мир фантазии. | Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка». |
| Физическая культура | Отличие физических упражнений от обыденных. Эстафеты по преодолению препятствий.  | Зачем нужна зарядка по утрам? Разучиваем комплекс утренней зарядки. День здоровья «Дальше, быстрее, выше». |
| Музыка | Выразительность музыкальной интонации. | Мир эмоций и чувств. Прослушивание музыкальных композиций :Бетховина, Шопена, Штрауса, Глинки и т.д.  |

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является состояние и перспективы обогащения материально-технической базы наглядными пособиями, техническими средствами обучения, а также обеспечение и поддержка состояния экологической комфортности среды школьных помещений, в которых дети проводят значительную часть дня.

**Для реализации программы «Уроки здоровья» необходима материально-техническая база:**

1. ***Учебные пособия:***
* натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибы, зубные щетки, и др.;
* 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, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
* измерительные приборы: часы и их модели.
1. ***Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:***компьютер, мультимедийный проектор, DVD, и др.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеучебной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровье и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

* 1. **Особенности реализации программы внеурочной деятельности:**

**форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 35 минут- 1 класс, 40 минут- 2-4 классы..

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете, спортивном зале. Курс может вести как классный руководитель, так и любой другой учитель начальных классов.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника

Таблица №2.

|  |  |
| --- | --- |
| **формы проведения занятия** **и виды деятельности** | **тематика** |
| игры | Мы весёлые ребята , быть здоровыми хотим , все болезни победим“Я б в спасатели пошел”«Остров здоровья» «Состояние экологии и её влияние на организм человека» |
| беседы | Полезные и вредные продуктыГигиена правильной осанки«Доброречие»Мой внешний вид –залог здоровья Как питались в стародавние времена и питание нашего времениМода и школьные будниКак защититься от простуды и гриппа |
| тесты и анкетирование | Чему мы научились за год. «Правильно ли вы питаетесь?»Чему мы научились и чего достигли«Что мы знаем о здоровье»«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»«Мои отношения к одноклассникам» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» |
| круглые столы | «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений |
| школьные конференции | В мире интересного |
| просмотр тематических видеофильмов | «Как сохранить и укрепить зрение»«Быстрое развитие памяти»«Человек» «Мышление и мы»Клещевой энцефалитВредные и полезные растения. |
| экскурсии |  «Сезонные изменения и как их принимает человек» «Природа – источник здоровья»«У природы нет плохой погоды» |
| дни здоровья, спортивные мероприятия | «Дальше, быстрее, выше»«Хочу остаться здоровым». «За здоровый образ жизни» |
| конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок | В здоровом теле здоровый дух«Моё настроение»Вредные и полезные растения.Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка»«Продукты для здоровья»«Мы за здоровый образ жизни» «Нет курению!» Выпуск плакатов «Продукты для здоровья» |
| решение ситуационных задач | Культура питания. Этикет.Лесная аптека на службе человекаВредные привычки |
| театрализованные представления, кукольный театр | Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр»Спектакль С. Преображенский «Капризка»Спектакль «Спеши делать добро» |
| участие в городских конкурсах «Разговор о правильном питании» | «Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусности»«Хлеб всему голова»«Что даёт нам море» |

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

* 1. **Количество часов программы внеурочной деятельности**

**и их место в учебном плане**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению предназначена для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год, 2-4 классы -34 часа в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» состоит из 7 разделов:

* «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
* «Здоровое питание»: 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.

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, 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 «Уроки здоровья» 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 «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 спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

1. **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 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 «Уроки здоровья» 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 «Уроки здоровья» - 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.

* 1. **Предполагаемые результаты**

В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья» 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.

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

**материалов для оценки планируемых результатов освоения**

**программы внеурочной деятельности**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Уроки здоровья», 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.

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.

**3.Литература**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - /Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. :Вако, 2004. – 124 c.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.:Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю.Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

***УЧЕБНЫЙ ПЛАН***

 ***«Уроки здоровья.»***

***1 класс***

***«Первые шаги к здоровью»***

***Цель:*** первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

**Категория слушателей:**обучающиеся 1 класса

**Срок обучения:**1 год

**Режим занятий**: 1 час в неделю, 33 часа в год

**1 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплинВсего, час. | Кол-во часов | В том числе | Форма контроля |
| план | факт | лекции | практи-ческиезанятия |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 4 | 1 | 3 | праздник |
| II | Здоровое питание | 7 | 7 | 4 | 4 | викторина |
| III | Моё здоровье в моих руках | 6 | 6 | 3 | 3 | Викторина  |
| IV | Я в школе и дома | 8 | 5 ( 3 чупл) | 3 | 3 | Игра - викторина |
| V | Чтоб забыть про докторов | 3 | 3 | 1 | 2 | Круглый стол |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 3 | 2 | 1 | Ролевая игра |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 1 | 1 | 1 | 2 | Диагностика  |
|  | Итого: | 33 | 29 | 14 | 18 |  |

 **УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН**

***1 класс***

***«Первые шаги к здоровью»***

***Цель:***

первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

**Категория слушателей:** обучающиеся 1 класса

**Срок обучения:** 1 года

**Режим занятий:**1 час в неделю(33 часа)

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе | Форма контроля |  1Б |
| лекции | практи-чес-киезанятия |  | Дата по плану | Дата фактичес-кая |
| I | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | **4** | **1** | **3** |  | I четв. |  |
| 1. | Дорога к доброму здоровью.Советы доктора Воды. | 1 |  | 1 |  | 02.09 |  |
| 2 | Здоровье в порядке- спасибо зарядке | 1 |  | 1 |  | 09.09 |  |
| 3 | В гостях у Мойдодыра.Друзья Вода и Мыло. | 1 | 1 |  |  | 16.09 |  |
| 4 | Подвижные игры. День чистоты | 1 |  | 1 | игра | 23.09 |  |
| II | ***Здоровое питание*** | **7** | **4** | **4** |  |  |  |
| 5. | Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» | 1 | 1 |  |  | 30.09 |  |
| 6. | Здоровая пища для всей семьи | 1 |  | 1 |  | 07.10 |  |
| 7. | Как и чем мы питаемся | 1 | 1 |  |  | 14.10 |  |
| 8. | Полезные и вредные продукты. | 1 |  | 1 |  | 21.10 |  |
|  |  |  | Викторина |  |  |
|  |  **Всего за I четверть:****II четверть** | **8 ч.** | **8 ч.** |  |  |  |
| 9 | Как обезопасить свою жизнь.Надёжная защита организма | 1 |  | 1 |  | 04.11 |  |
| 10 | Красный, жёлтый, зелёный | 1 |  | 1 |  | 11.11 |  |
| 11 | Вредные и полезные растения. | 1 | 1 |  |  | 18.11 |  |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | **6** | **3** | **3** |  |  |  |
| 12. | Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим | 1 | 1 |  |  | 25.11 |  |
| 13. | Подвижные игры | 1 | 1 |  |  | 02.12 |  |
| 14. | Я - ученик. | 1 | 1 |  |  | 09.12 |  |
| 15. | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | 1 |  | 1 |  | 16.12 |  |
|  |  |  |  |  |  |  |
| 16. | День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим» подвижные игры. | 1 |  | 1 |  | 23.12 |  |
|  | **Всего за II четверть :****IIIчетверть** | **8 ч.** | **8 ч.** |  |  |  |  |
| 17. | В здоровом теле здоровый дух | 1 |  | 1 | Вик-торина | 13.01 |  |
| IV | ***Я в школе и дома*** | **8** | **3** | **3** |  |  |  |
| 18. | Мой внешний вид –залог здоровья | 1 | 1 | 1 |  | 20.01 |  |
| 19. | Зрение – это сила | 1 | 1 | 1 |  | 27.01 |  |
| 20 | Осанка – это красиво | 1 |  | 1 |  | 03.02 |  |
| 21-22. | Весёлые переменки. Переменки без проблем | 2 |  | 1 |  | 17.02  |  |
| 23-24 | Чтобы уши слышали. | 2 | 1 |  | 02.03 |  |
| 25. | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим | 1 |  | 1 | Иг-ра-вик-торина | 16.03 |  |
|  | **Всего заIII четверть :****IVчетверть** | 9 ч. | 7 ч. |  |  |  |  |
| V | ***Чтоб забыть про докторов*** | **3** | **1** | **2** |  |  |  |
| 26. | “Хочу остаться здоровым”.Почему болят зубы. | 1 | 1 |  |  | 06.04 |  |
|  |  | **9 ч.** | **9 ч.** |  |  |  |
|  27. | День здоровья «Как хорошо здоровым быть» игры | 1 |  | 1 |  | 13.04 |  |
|  28. |  «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Как сохранить улыбку красивой. | 1 |  | 1 |  | 20.04 |  |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | **4** | **2** | **1** |  |  |  |
| 29 | Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» | 1 | 1 |  | день вежливости | 27.04 |  |
| 30-31. | Вредные и полезные привычки | 2 | 1 |  |  | 04.05 |  |
| 32. | “Я б в спасатели пошел”- разные профессии. | 1 |  | 1 |  | 18.05 |  |
| VII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | **1** | **1** | **2** |  |  |  |
| 33 | Опасности летом  | 1 | 1 |  |  | 25.05 |  |
| . | Первая доврачебная помощь |  |  | 1 |  |  |  |
| . | Есликому –нибудь нужна твоя помощь. Чему мы научились за год. |  |  |  | Диагностика |  |  |
|  | **Всего за IV четверть :** | **8 ч.** | **7 ч.** |  |  |  |
|  | **Итого за год**  | **33 ч.** | **33 ч.** |  | **29 ч.** |  |

***Критерии оценки знаний, умений и навыков.***

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

**Материально-техническое обеспечение курса «Уроки здоровья»**

|  |
| --- |
| **Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения** |
| **Библиотечный фонд (книгопечатная продукция)** |
| 1. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании./ Методическое пособие. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2006. |
| 2. Безруких М.М., Филиппова Т.А.. Разговор о правильном питании./ Рабочая тетрадь для школьников. – М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2008. |
| 1. Л.А.Обухова , Н. А. Лемя­скина «Школа док­торов Природы или 135 уроков здоровья» для 1-4 классов.
 |
| **Печатные пособия** |
| 1. Красочные таблицы по правильному питанию, здоровому образу жизни, культуре питания, профилактике заболеваний, закаливании, спорте. |
| **Технические средства обучения** |
| 1. Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц. |
| 2. Магнитная доска. |
| 3. Компьютер  |

**Приложение 1**

**ПАМЯТКИ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ**

* *Прежде всего, нужно позаботиться о соблюдении режима питания*.

Детям 6-7 лет необходимо есть 4-5 раз в день, перерыв между приема­ми пищи - не больше 3-3,5 часов. Если время завтрака, обеда, полдника и ужина соблюдается изо дня в день, организм ребенка начинает заранее гото­виться к приему пищи. Благодаря этому пища лучше переваривается и усваи­вается. Соблюдение режима питания - лучшая профилактика заболеваний ор­ганов пищеварения.

Если пришло время завтракать или обедать, а ребенок совсем не хочет есть, предложите ему выпить стакан сока, молока или съесть яблоко.

Не стоит принуждать ребенка, сердиться, нервничать. Ваши настойчивые уго­воры и требования могут сформировать у малыша стойкое отвращение к еде и привести к развитию анорексии (невротическому нарушению, выражаю­щемуся в отказе от пищи).

Чтобы «разбудить» у ребенка аппетит, перед основным приемом пищи дайте ему овощной или фруктовый салат. Благодаря этому блюду начинает выделяться желудочный сок, и у малыша возникает желание поесть.

Стоит обратить внимание на темперамент вашего сына или дочери. Спокойный, уравновешенный ребенок способен легко «настроиться» на еду, и ап­петит у него возникает сразу, как только он начинает есть. Подвижным, впе­чатлительным мальчикам и девочкам нужно время, чтобы успокоиться и ощу­тить голод. Поэтому не стоит требовать от таких детей, чтобы они немедлен­но приступали к еде. Пусть они помогут Вам накрыть на стол, приготовят по­суду, все это позволит непоседам «настроиться» на еду.

* *Питание ребенка должно быть полноценным и обеспечивать ор­ганизм всем необходимым.*

Особое место в рационе питания занимают белковые продукты. На завтрак и ужин ребенку лучше предложить молочные блюда (сырники, варени­ки, омлет), каши, сваренные на молоке. Они обеспечивают потребность малы­ша в белке, легко усваиваются организмом.

Мясная пища тоже нужна детям. Но лучше, если блюда из мяса ребенок съест во время обеда. Избыток мясной пищи в рационе столь же вреден, как и ее недостаток.

Жиры служат источником энергии и «строительным материалом» для орга­низма, поэтому их присутствие в дневном рационе ребенка обязательно. Особое место среди жировых продуктов занимает сливочное и растительные масла. В них, помимо жира, содержатся витамины D, Е, К, а также полезные минеральные вещества. Сливочное и растительные масла лучше использовать в натуральном виде (бутерброды, добавка к готовым блюдам, заправка для салатов). Дело в том, что при тепловой обработке разрушаются витамины, и масло теряет свои ценные качества. Сливочные масла с различными пищевыми добавками (шоко­ладное, фруктовое, сырное, селедочное) имеют пониженное количество жира, поэтому их можно рекомендовать для детей с избыточной массой тела.

Блюда из круп: каши, запеканки - основные источники углеводов. Каши легко усваиваются и обладают обволакивающим действием. Последнее очень важно для предупреждения заболеваний желудочно-кишечного тракта (к сожале­нию, распространенных среди детей). К тому же каши легки в приготовлении и ... очень дешевы.

Много углеводов и витаминов содержится в растительной пище. Овощи и фрукты необходимы ребенку каждый день. Но вот беда, зачастую при их вы­ращивании используются химические вещества, способные накапливаться в растении. Если Вы не уверены в «экологической безопасности» овощей, перед варкой нарежьте их кусочками и на 30-40 минут залейте холодной водой.

Следует помнить, что для полноценного усвоения веществ, содержащихся в овощах и фруктах, часто требуются жиры. Вот почему овощные или фрукто­вые салаты заправляют растительным маслом, майонезом или сметаной, сливками.

П**риложение 2**

**ИГРЫ С ПРАВИЛАМИ.   ДИДАКТИЧЕСКИЕ ЗАДАНИЯ.**

***Игра-соревнование «Разложи продукты на разноцветные столы».***

2 или 3 команды должны разложить продукты (названия ко­торых написаны на карточках, или нарисованы) на 3 стола, по­крытые скатертями  трех цветов:

* зеленой (продукты ежедневного рациона);
* желтой (полезные продукты, используемые достаточно часто);
* красной (продукты, присутствующие на столе изредка).

Победителем становится команда, первой выполнившая за­дание правильно.

 **Динамическая игра «Поезд»**

Один ученик исполняет роль светофора. Остальные учащиеся получают по одной карточке с рисунками продуктов. Дети образуют «длинный поезд», держа карточки в руках.

Едет поезд необычный,

Он большой и симпатичный (непривычный).

Нет вагонов, нет колес,

В нем: капуста, мед, овес,

Лук, петрушка и укроп...

Остановка!

Поезд, стоп!

Поезд движется по классу к светофору. По сигналу «Стоп!» на светофоре загорается красный свет (ученик, исполняющий роль светофора, поднимает красный кружок).

Из колонны выходят дети, в руках которых были карточки с рисунками продуктов, которые можно есть лишь изредка.

Поезд движется дальше и снова по сигналу «Стоп» загора­ется желтый свет. Из колонны выходят дети, в руках которых карточки с рисунками полезных продуктов, которые не следует есть каждый день.

В составе поезда остаются самые полезные продукты. Каж­дый ученик рассказывает, чем полезен продукт, изображенный на рисунке.

**«Помоги Кубику или Бусинке»**

На столе 4 карточки, на которых написаны блюда для завт­рака, обеда, полдника и ужина.

Задание: положите карточки к тем часам, на которых указано время этого приема пищи.

**Доскажи пословицу**

Каждая пословица написана на 2-х карточках, надо найти правильное продолжение.

 Кто не умерен в еде - (враг себе)

 Хочешь есть калачи -  (не сиди на печи)

 Когда я ем -  (я глух и нем)

 Снег на полях -  (хлеб в закромах).

**Игра «Знатоки»**

На столе раскладываются различные колоски. В блюдцах - крупы. Ребятам предлагается по виду колоса определить назва­ние растения (пшеница, гречиха, овес...), а затем найти в блюд­цах соответствующую крупу и тоже назвать ее (манная, гречне­вая, овсяная). Следует обратить внимание ребят на форму крупы, ее размеры, цвет.

**Конкурс «Самая вкусная и полезная каша»**

С помощью работников столовой или родителей педагог подготавливает несколько тарелочек с разными видами каш. Рядом располагаются блюдца с добавками: семечки, сухофрук­ты, варенье и т. п.

Команды учащихся должны с помощью добавок «приду­мать» свою кашу и дать ей оригинальное название. Жюри (в него могут войти родители, старшеклассники) определяют победителя.

В ходе конкурса учитель обращает внимание на соблюдение ребятами правил личной гигиены (вымытые руки, использова­ние «личной» ложки, дегустация не из общей тарелки, а из от­дельного блюдца или розетки), а также правил этикета.

Все это также может оцениваться жюри.

**Игра «Поварята»**

В блюдцах насыпаны вперемешку крупы — рисовая, гречне­вая, пшенная. Задание «поварятам» отделить крупы друг от дру­га и разложить по отдельным кастрюлям. Победителем станет тот, кто быстрее и без ошибок справится с заданием.

**Венок из пословиц**

Педагог заранее готовит макет венка из колосков и отдель­ные колоски. Детям предлагается вспомнить и назвать все по­словицы о хлебе. После каждой названной пословицы педагог вплетает в венок новый колосок. После окончания игры венок может украсить класс.

Хлебушко -  пирогу дедушка.

Без печки холодно - без хлеба голодно.

Не в пору и обед, коли хлеба нет.

Ешь пироги, а хлеб вперед береги.

Покуда есть хлеб да вода, все не беда.

Нет хлеба - нет обеда.

Много снега - много хлеба.

Ржаной хлебушко - калачу дедушка.

Хлеб на стол -  и стол престол.

Хлеб - батюшка-кормилец.

Анкета для учащихся

Дорогой друг!

Просим тебя ответить на вопросы нашей анкеты, результаты которой помогут нам в исследовании.

Отметь правильный ответ.

Благодарим за сотрудничество.

1. Всегда ли ты ешь горячий завтрак дома перед уходом в школу?

- да

- нет

1. Ешь ли ты ежедневно обед, который включает в себя горячее первое блюдо?

- да

- нет

1. Всегда ли ты моешь руки перед едой?

- да

- нет

1. Сколько раз в день ты кушаешь?

- 3 раза

- 4 раза

Спасибо за участие!

Анкета для родителей.

**Мы рады приветствовать Вас на социологическом исследовании, посвященному изучению результатов реализации программы «Разговор о правильном питании».**

**Просим Вас ответить на вопросы анкеты**

 **Благодарим за понимание и сотрудничество.**

1. Регулярно ли Вы готовите завтрак для своего ребенка?

- да

- нет

1. Ежедневно ли Вы готовите обед своему ребенку, состоящий из 3-4 блюд?

- да

- нет

1. Регулярно ли Вы готовите блюда из овощей (кроме картофеля)?

- да

-нет

1. Сервируете ли Вы стол?

- да

-нет