

1. Пояснительная записка.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа по внеурочной деятельности (спортивно-оздоровительного направления) составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

Формы организации внеучебной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению.

Место проведения	Время проведения	Форма организации.
Школа	Первая половина учебного дня	Утренняя зарядка, физкультминутки во время уроков, динамические паузы во время перемен, уроки физкультуры.
Школа	Вторая половина учебного дня	Прогулки, спортивно-оздоровительные часы, свободная деятельность в ГПД, физкультурные праздники, спортивные кружки подвижных, оздоровительных игр.
Семья	Вторая половина учебного дня. Выходные.	Прогулки, совместно со взрослыми или самостоятельная двигательная деятельность.
Учреждения дополнительного образования.	Вторая половина учебного дня. Выходные.	Детские спортивные секции и школы.
Школьные оздоровительные лагеря.	Каникулы.	Разные виды спортивно-оздоровительной деятельности в соответствии с программой работы лагеря.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Цель:

приобщение школьников к здоровому образу жизни, воспитание ответственности за сохранение своего здоровья, создание оптимальных условий в классе для формирования здоровой личности ребенка.

Задачи:

- ✓ научить сознательно относиться к своему здоровью; добиться выполнения элементарных правил здоровья сбережения;
- ✓ формировать основы гигиенических навыков;
- ✓ через практические задания в доступной форме познакомить с функциями органов;
- ✓ познакомить с правилами поведения в обществе, с культурой поведения на дороге.
- ✓ вырабатывать отрицательное отношение к вредным привычкам.

Основные направления реализации программы:

- ✓ организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- ✓ организация и проведение разнообразных мероприятий оздоровительного характера;
- ✓ организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- ✓ активное использование спортивных площадок населённого пункта (футбольная, хоккейная коробка);
- ✓ проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- ✓ санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- ✓ организация питания учащихся;
- ✓ проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- ✓ организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;
- ✓ организация и проведение профилактической работы с родителями на родительских собраниях.

В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий наполнены сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям, к жизни.

На реализацию программы отводится: **1 час в неделю, 33 часа в год.**

2.Содержание.

Тема 1. Советы доктора Воды. (1час)

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

Тема 2. Друзья Вода и мыло. (1час)

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

Тема 3. Глаза – главные помощники человека. (1час)

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

Тема 4. Подвижные игры. (1час)

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

Тема 5. *Чтобы уши слышали. (1 час)*

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

Тема 6. *Почему болят зубы. (1 час)*

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

Тема 7. *Чтобы зубы были здоровыми. (1 час)*

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

Тема 8. *Как сохранить улыбку красивой? (1 час)*

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

Тема 9. *«Рабочие инструменты» человека. (1 час)*

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игросоревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

Тема 10. *Подвижные игры. (1 час)*

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

Тема 11. *Зачем человеку кожа. (1 час)*

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

Тема 12. *Надёжная защита организма. (1 час)*

Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.

Тема 13. *Если кожа повреждена. (1 час)*

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

Тема 14. *Подвижные игры. (1 час)*

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

Тема 15. *Питание – необходимое условие для жизни человека. (1 час)*

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

Тема 16. *Здоровая пища для всей семьи. (1 час)*

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

Тема 17. *Сон – лучшее лекарство. (1 час)*

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

Тема 18. *Как настроение? (1 час)*

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

Тема 19. *Я пришёл из школы. (1 час)*

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

Тема 20. *Подвижные игры по выбору детей. (1 час)*

Тема 21-22. *Я – ученик. (2 часа)*

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 23-24. *Вредные привычки. (2 часа)*

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

Тема 25. Подвижные игры. (1час)

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

Тема 26. Скелет – наша опора. (1час)

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

Тема 27. Осанка – стройная спина! (1час)

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

Тема 28. Если хочешь быть здоров. (1час)

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

Тема 29. Правила безопасности на воде. (1час)

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

Тема 30-31. Подвижные игры. Весёлые старты. (2 часа)

Тема 32-33 Обобщающие занятия «Доктора здоровья». (2часа)

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.

3. Требования к уровню подготовки учащихся к концу года.

В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:

- ✓ выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- ✓ осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- ✓ формировать своё здоровье.

Учащиеся должны знать:

- ✓ факторы, влияющие на здоровье человека;
- ✓ причины некоторых заболеваний;
- ✓ причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- ✓ виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- ✓ о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- ✓ основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

4. Тематическое планирование.

№	Тема учебного материала	Дата
1	Советы доктора Воды.	
2	Друзья Вода и Мыло.	
3	Глаза – главные помощники человека.	
4	Подвижные игры	
5	Чтобы уши слышали.	
6	Почему болят зубы.	
7	Чтобы зубы были здоровыми.	
8	Как сохранить улыбку красивой. Интерактивная игра.	
9	Подвижные игры. Постановка сказки «Уроки Айболита».	
10	«Рабочие инструменты» человека.	
11	Зачем человеку кожа	
12	Надёжная защита организма	
13	Если кожа повреждена	
14	Подвижные игры	
15	Питание – необходимое условие для жизни человека	
16	Здоровая пища для всей семьи. Мини-проект «Моё меню».	
17	Сон – лучшее лекарство	
18	Какое настроение?	
19	Я пришёл из школы	
20	Подвижные игры	
21-22	Я - ученик	
23-24	Вредные привычки	
25	Подвижные игры	
26	Скелет – наша опора	
27	Осанка – стройная спина	
28	Если хочешь быть здоров	
29	Правила безопасности на воде	
30-31	Подвижные игры	
32-33	Обобщающие уроки «Доктора природы». Праздник «Урок Мойдодыра».	

5. Литература.

1. Зайцев Г.К. «Школьная валеология». С.- Петербург. «Акцидент», 1998г
2. Ковалько В. И «Здоровьесберегающие технологии». М. «Вако», 2004г.
3. Ковалько В.И «Здоровьесберегающие технологии: школьник и компьютер», 2007 г.
4. Гостюшин А.В. «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебник, 1-4 кл. М.1997г.
5. Зайцев Г.К. «Уроки Айболита».-СПб., 1997г.
6. Зайцев Г.К. «Уроки Мойдодыра». СПб.,1996г.
- 7.Зайцев Г.К. Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма.-СПб..1998г.
- 8.Обухова «Новые 135 уроков здоровья, или школа докторов природы».-М., ВАКО 2007г.