**Пояснительная записка.**

. Программа объединения дополнительного образования внеурочной деятельности «Здоровейка» разработана в соответствии с:

* Федеральным законом № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» ст. 2.п.9.
* Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» от 06.10.2009 №373
* Приказ Министерства образования и науки РФ от 22 сентября 2011 г. №2357 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 6 октября 2009 г. № 373»
* Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России
* Письмо Минобрнауки №03-296 от 12 мая 2011 г. «Методические материалы по организации внеурочной деятельности в образовательных учреждениях, реализующих общеобразовательные программы начального общего образования»

**Направление** - спортивно - оздоровительное

**Вид программы:** модифицированная.

**Тип программы: комплексная «А».**

**Актуальность программы**

    Необходимость создания данной программы объясняется следующим — состояние здоровья подрастающего поколения в течение последних лет постоянно ухудшается. Школа должна взять на себя обязанность играть первостепенную роль в процессе укрепления и сохранения здоровья учащихся.  
    Программные положения вытекают из того, что в соответствии с законами развития личности, в каждом возрасте создаются особо благоприятные предпосылки для формирования определенных качеств. В программе выделены ведущие задачи, предложена система просвещения и деятельности, гарантирующая формирования здорового образа жизни школьников.

**Цель программы**: укрепление и сохранение здоровья учащихся, формирование здорового образа жизни учащихся, создание условий для формирования положительной мотивации к ведению ЗОЖ через организацию развивающей деятельности во внеурочное время, снижение заболеваний острыми вирусными инфекциями, общее укрепление организма.

**Задачи программы:**

- создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирования навыков ЗОЖ;

- содействие популяризации преимуществ ЗОЖ, расширение кругозора, развития межличностных отношении;

- воспитание в учениках чувств ответственности за свое здоровье, здоровье своей семьи и окружающих;

- формирование правильных навыков дыхания, снятие нервного напряжения;

- укрепление опорно-двигательный аппарат, осанки детей;

- развитие психических и моторных функций;

- воспитывать интерес к игре, ловкость, смелость.

- воспитание интереса к игре, ловкости, смелости.

Проблема профилактики заболеваний детей является одной из самых актуальных. Именно поэтому утверждение здорового образа жизни подрастающего поколения должно сегодня рассматриваться в практике работы школы, как одно из приоритетных направлений гуманизации образования, т.к. от того, насколько успешно удается сформировать и закрепить навыки здорового образа жизни в детстве, зависит в последующем реальный образ жизни и здоровье человека. Важной педагогической задачей должно являться воспитание у детей потребности в здоровье, формировании стремления к здоровому образу жизни. Данная программа актуальна для нашей школы, так как она разработана в соответствии с целями и задачами школы: воспитании нравственно, духовно и физически здорового человека.

Программа разработана с учетом возраста детей, их интеллектуального и психического развития, осознания необходимости вести здоровый образ жизни и укреплять свое здоровье, а также с учетом знаний родителей об укреплении здоровья своих детей.

Программа рассчитана на один учебный год (возможно продолжение программы).

Программа состоит из двигательных игр, упражнений, бесед о здоровом образе жизни, дыхательной гимнастики и других нетрадиционных форм физкультурно-спортивно-оздоровительной работы.

**Формы и режим занятий.**

Содержание программы ориентировано как на здоровых детей, так и на детей, имеющих отклонения в здоровье, не имеющих противопоказаний к занятиям физкультурой, с учётом рекомендаций медиков и желания родителей.

Ведущей формой организации деятельности являются, как групповая, так и индивидуальная. Применяется дифференцированный подход к детям, так как в связи с их индивидуальными особенностями, результативность в усвоении материала может быть различной.

Полезно использование специальных индивидуальных заданий и упражнений. Допускается ограничение поставленных задач для детей, испытывающих затруднения. Дифференцированный подход поддерживает мотивацию к занятиям и способствует удержанию желания детей

Возраст детей участвующих в реализации, данной дополнительной образовательной программы 7 - 8лет.

**Продолжительность занятий составляет 7 минут, 5 раз в неделю, 33 занятия в год.**

**Занятия проходят 5 раз в неделю перед началом занятий.**

**Структура занятия**. Каждое занятие имеет определенную структуру: начинается с подготовительной части, затем следует основная часть и в конце - заключительная.

*Подготовительная часть* по продолжительности занимает 5-10 минут и имеет собственные задачи:

Задачи биологического аспекта - подготовка организма детей к предстоящей работе (настрой центральной нервной системы, подготовка опорно-двигательного аппарата к выполнению упражнений основной части занятия.)

Задачи педагогического аспекта - формирование у детей умение выполнять двигательные действия в разном темпе с разной амплитудой и степенью мышечного напряжения.

Для решения этих задач в подготовительной части используются различные средства: строевые упражнения, разновидности передвижений, самомассаж, танцевальные упражнения, подвижные игры, вольные упражнения с элементами на координацию движений. Упражнения с высокой интенсивностью выполнения подготовительную часть включать; нецелесообразно, т.к. они могут снизить работоспособность детей в основной части. Поэтому здесь не ставятся задачи развития у детей таких двигательных качеств как сила, выносливость.

*Основная часть* занятия занимает 7 минут и содержит следующие задачи:

1.Формирование жизненно необходимых и специальных двигательных навыков.

2. Развитие волевых и физических качеств детей.

Для решения этих задач в основной части занятия используется значительный подъем нагрузки. Выполняются основные виды движений через подвижные игры и игровые упражнения.

*Заключительная часть* занимает 3-5 минут. Основными ее задачами являются подготовка организма детей к предстоящей деятельности, подведение итогов данного занятия, задание на дом.

В заключительной части занятия обычно используются успокаивающие упражнения (ходьба, упражнения на расслабление), отвлекающие (на внимание, на координацию, спокойные игры, дидактические игры, выполняемые с музыкальным сопровождением), упражнения, способствующие повышению эмоционального состояния (танцевальные и т.п.).

Каждое занятие имеет свою оздоровительную направленность и включает в себя:

1.Беседы познавательного характера.

2.Упражнения и подвижные игры для освоения техники основных видов движений

3. Упражнения на развитие равновесия и координации

4.Дыхательную гимнастику

5. Точечный массаж и самомассаж

6. Упражнения на релаксацию

Для успешного решения оздоровительных задач важно постепенное нарастание трудностей.

Сначала необходимо ребенка заинтересовать, показать, объяснить, а затем закрепить двигательные упражнения. Подбирается материал в соответствии с темой занятий.

**В процессе обучения дети учатся:**

* работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
* ставить вопросы;
* обращаться за помощью;
* формулировать свои затруднения;
* предлагать помощь и сотрудничество;
* слушать собеседника;
* договариваться и приходить к общему решению;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* осуществлять взаимный контроль;
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Тематическое планирование.**

**1 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование разделов, тем** | **Количество часов** | **Характеристика основных видов деятельности учащихся** |
| 1 | Раздел 1.  Введение.  «Вот мы и в школе». | 4 | Знают о группе упражнений для укрепления здоровья. Знают определение   понятия   «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Понимают Факторы,  укрепляющие здоровье. Знают о личной гигиене. Понимают значение утренней гимнастики для организма. |
| 2 | Раздел 2.   Питание и здоровье. | 5 | Знают о полезности разных продуктов. Понимают об основах правильного питания. Умеют пользоваться гигиеническими навыками культуры поведения во время приема пищи. Понимают кулинарные традиции современности и прошлого. Знают об основных витаминах в продуктах питании; о необходимости разнообразного питания. Анализируют свойства полезных и не очень полезных для здоровья продуктов. Знают о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде. |
| 3 | Раздел 3. Моё здоровье в моих руках. | 7 | Знают о способах, как обезопасить свою жизнь. Знают влияние окружающей среды на здоровье человека, о чередовании труда и отдыха, о профилактике нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата, направленного на формирование потребности в здоровом образе жизни. Формируются представления нравственные представления и убеждения. |
| 4 | Раздел 4. Я в школе и дома. | 6 | Знают, как внешний вид человека характеризует его здоровье. Знают о социально одобряемых нормах и правилах поведения обучающихся в образовательном учреждении. Понимают о гигиене одежды, о правилах хорошего тона. Формируются здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающих вероятность приобщения к вредным привычкам. Понимают вред приносимый вредными привычками организму человека. |
| 5 | Раздел 5. Чтоб забыть про докторов. | 4 | Знают, какие продукту полезные, какие вредные. Укрепляют знание о здоровом образе жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". Анализируют различные упражнения для укрепления костного аппарата. |
| 6 | Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение. | 3 | Развиваются познавательные процессы о вредных привычках. Знают как контролировать и поднимать настроение в школе и дома. Знают, что настроение, ориентировано на формирование  позитивного отношения к самому себе, потребности в саморазвитии, стимулирование к самовоспитанию. |
| 7 | Раздел 7. «Вот и стали мы на год  взрослей». | 4 | Знают о полезных и вредных растениях. Знают об опасностях, которые могут возникнуть внезапно на улице, на реке. Умеют оказывать первую доврачебную помощь пострадавшему. Знают об опасностях в летний период времени. Умеют анализировать алгоритм путей выхода из трудной опасной ситуации |
| **Итого: 33ч** | | | |

**Календарно - тематическое планирование**

1

**1 класс.**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  урока | Тема урока | Тип урока | Планируемые УУД | | | Формы контроля | Дата | Корректировка |
| предметные | метапредметные | личностные |
| **Введение «Вот мы и в школе» (4ч)** | | | | | | | | |
| 1 | Дорога к доброму здоровью.  *Практическое занятие.* | Практическое занятие. | *Учащиеся должны знать:* Какие упражнения могут укрепить здоровье.  *Учащиеся должны уметь:* выполнять физические упражнения..  *Учащиеся могут узнать:*  О том, что не только упражнения укрепляют здоровье, но и гигиена тела. | **Регулятивные *УУД:*** умение организовать вы­полнение заданий.  **Познавательные УУД:** умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное.  **Коммуникативные УУД**: умение воспринимать информацию на слух. | Умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. | Групповая работа: игра. |  |  |
| 2 | Здоровье в порядке- спасибо зарядке.  *Практическое занятие*. |  |  |
| 3 | В гостях у Мойдодыра  Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр». |  |  |
| 4 | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр». | Групповая работа: праздник. |  |  |
| **Питание и здоровье(5ч)** | | | | | | | | |
| 5 | Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». | Практическое занятие. | Выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет | **Регулятивные *УУД:*** умение организовать вы­полнение заданий.  **Познавательные УУД:** умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное.  **Коммуникативные УУД**: умение воспринимать информацию на слух. | Умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. | Групповая работа. |  |  |
| 6 | Культура питания  Приглашаем к чаю.  *Практическое занятие.* | Групповая работа. |  |  |
| 7 | Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться). |  |  |
| 8 | Как и чем мы питаемся. |  |  |
| 9 | Красный, жёлтый, зелёный.  *Практическое занятие.* | Викторина. |  |  |
| **Моё здоровье в моих руках(7ч)** | | | | | | | | |
| 10 | Соблюдаем мы режи, быть здоровыми хотим. | Практическое занятие.. | Освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания. | **Регулятивные *УУД:*** умение организовать вы­полнение заданий.  **Познавательные УУД:** умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное.  **Коммуникативные УУД**: умение воспринимать информацию на слух. | Умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. | Групповая работа. |  |  |
| 11 | Полезные и вредные продукты. |  |  |
| 12 | Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк». |  |  |
| 13 | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».  *Практическое занятие.* |  |  |
| 14 | Как обезопасить свою жизнь.  *Практическое занятие.* |  |  |
| 15 | День здоровья  «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим».  *Практическое занятие.* |  |  |
| 16 | В здоровом теле здоровый дух.  *Практическое занятие.* | Викторина.  Индивидуальная работа. |  |  |
| **Я в школе и дома (6ч)** | | | | | | | | |
| 17 | Мой внешний вид –залог здоровья. | Практическое занятие. | *Учащиеся должны знать:* как улучшить свою осанку.  *Учащиеся должны уметь:*делать упражнения для улучшения зрения.  *Учащиеся могут узнать:*  как утомление негативно влияет на здоровье и настроение.  *Учащиеся смогут научиться:*  Выполнять ряд упражнений для укрепления мышц позвоночника. | **Регулятивные *УУД:*** умение организовать вы­полнение заданий.  **Познавательные УУД:** умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное.  **Коммуникативные УУД**: умение воспринимать информацию на слух. | Умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. | Индивидуальная работа. |  |  |
| 18 | Зрение – это сила. |  |  |
| 19 | Осанка – это красиво.  *Практическое занятие.* |  |  |
| 20 | Весёлые переменки.  *Практическое занятие.* | Практическое занятие. | Игра – викторина. |  |  |
| 21 | Здоровье и домашние задания. |  |  |
| 22 | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим.  *Практическое занятие.* |  |  |
| **Чтоб забыть про докторов(4ч)** | | | | | | | | |
| 23 | “Хочу остаться здоровым”. | Практическое занятие. | *Учащиеся должны знать:* Какие продукты полезные для здоровья человека.  *Учащиеся должны уметь:*определять понятия «здоровье».  *Учащиеся могут узнать:*  Какие упражнения укрепляют здоровье.  *Учащиеся смогут научиться:*  Выполнять ряд упражнений для укрепления костного аппарата. | **Регулятивные *УУД:*** умение организовать вы­полнение заданий.  **Познавательные УУД:** умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное.  **Коммуникативные УУД**: умение воспринимать информацию на слух. | Умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. | Групповая работа. |  |  |
| 24 | Вкусные и полезные вкусности.  *Практическое занятие.* |  |  |
| 25 | День здоровья  «Как хорошо здоровым быть».  *Практическое занятие.* | Индивидуальная работа. |  |  |
| 26 | «Как сохранять и укреплять свое здоровье».  *Практическое занятие.* | Круглый стол. |  |  |
| **Я и моё ближайшее окружение(3ч)** | | | | | | | | |
| 27 | Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение». | Практическое занятие. | *Учащиеся должны знать:* Какие вредные привычки бывают.  *Учащиеся должны уметь:*контролировать свои эмоции.  *Учащиеся могут узнать:*  Какие эмоции полезны для здоровья.  *Учащиеся смогут научиться:*  Контролировать свое настроение, уметь поднимать свое настроение. | **Регулятивные *УУД:*** умение организовать вы­полнение заданий.  **Познавательные УУД:** умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное.  **Коммуникативные УУД**: умение воспринимать информацию на слух. | Умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам. | День вежливости.  Групповая работа. |  |  |
| 28 | Вредные и полезные привычки. |  | Ролевая игра.  Групповая работа. |  |  |
| 29 | “Я б в спасатели пошел”.  *Практическое занятие.* |  |  |
| **«Вот и стали мы на год взрослей» (4ч)** | | | | | | | | |
| 30 | Опасности летом (просмотр видео фильма). | Практическое занятие. | *Учащиеся должны знать:* Какие опасности могут подстерегать летом.  *Учащиеся должны уметь:*оказывать первую медицинскую помощь пострадавшему.  *Учащиеся могут узнать:*  Какие растения имеют полезные лечебные свойства. *Учащиеся смогут научиться:*  состовлять элементарную аптечку из подручных средств. | **Регулятивные *УУД:*** умение организовать вы­полнение заданий.  **Познавательные УУД:** умение структурировать учебный материал, выделять в нем главное.  **Коммуникативные УУД**: умение воспринимать информацию на слух и зрительно. | Умение соблюдать дисциплину на уроке, уважительно относиться к учителю и одноклассникам | Групповая работа. |  |  |
| 33 | Первая доврачебная помощь.  *Практическое занятие.* |  |  |
| 32 | Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка». |  |  |
| 33 | Чему мы научились за год.  *Практическое занятие.* | Индивидуальная работа. Диагностика. |  |  |
| **Итого: 33ч** | | | | | | | | |

**Прогнозируемый (ожидаемый) результат.**

***Первый уровень результатов*** – приобретение школьником социальных знаний (об общественных нормах, об устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

***Второй уровень результатов***– получение школьником опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников между собой на уровне класса, школы, т.е. в защищенной, дружественной просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергает).

***Третий уровень результатов***– получение школьником опыта самостоятельного общественного действия. Только в самостоятельном общественном действии юный человек действительно *становится* (а не просто *узнает о том, как стать*) социальным деятелем, гражданином, свободным человеком. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьника с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде.

Переход от одного уровня воспитательных результатов к другому должен быть последовательным, постепенным, что должно учитываться при организации воспитания и социализации младших школьников.

**Критерии оценки результатов.**

Основные результаты спортивно-оздоровительного направления учащихся оцениваются в рамках мониторинговых процедур, в которых ведущими методами будут: экспертные суждения (родителей, партнеров школы); анонимные анкеты, позволяющие анализировать (не оценивать) ценностную сферу личности; различные тестовые инструменты, созданные с учетом возраста; самооценочные суждения детей.

Оценка и коррекция развития этих и других личностных результатов образовательной деятельности обучающихся осуществляется в ходе постоянного наблюдения педагога в тесном сотрудничестве с семьей ученика.

**Формами подведения итогов реализации данной программы являются**:

•диагностика физического развития детей;

•открытое занятие с показом детьми различных методов оздоровления.

**Предполагаемая результативность курса:**

1. приобретение социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни;

2 – частичное формирование позитивного отношения к базовым ценностям нашего общества .

#### САМООЦЕНКА СОСТОЯНИЯ ЗДОРОВЬЯ ПО КРИТЕРИЯМ ПРОГРАММЫ КОЧЕТОВА.

**1 ступень (I — III кл.)**

1. Знаешь ли ты состояние своего здоровья? (да, нет, не совсем)  
2. Назови особенности своего организма. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
3. Твои физические данные: объем легких\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
рост \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
вес \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
сила \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
выносливость \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
4. Чем ты чаще всего болеешь и причины болезни \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_  
5. Закаливаешься ли ты? (да, нет, не всегда)  
6. Делаешь ли зарядку? (да, нет, не всегда)  
7. Выполняешь ли правила культуры питания? (да, нет, не всегда)  
8. Следишь ли за чистотой тела? (да, нет, не всегда)

**Информационно-методическое обеспечение:**

***Дидактический материал представлен****:*

Картотека подвижных игр.

Картотека дыхательной гимнастики.

Картотека точечных массажей и самомассажей.

Картотека упражнений на релаксацию.

Картотека упражнений с нетрадиционным оборудованием.

***Материально-техническое оснащение занятий***:

гимнастические: стенки ,скамейки, палки;

оборудование для игр: баскетбол, городки, кегли

мячи разных размеров, массажные;

скакалки;

мешочки с песком;

флажки;

кочки;

маты.

**Литература:**

* Завуч начальной школы. 2001 год, № 4. Разина Н.А. Валеологическое образование в начальной школе.
* Завуч начальной школы. 2004 год, №1. Лецких А.А. “Подвижный способ обучения и его влияние на развитие учащихся”
* Зверев А.Т. Экологические игры.
* Обухова. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья для учащихся 1–4-х классов.
* В.М. Мельничук. Дневничок-здоровячок. Разработки уроков по валеологии для учителей начальных классов.
* Молодова Л.П. Игровые экологические занятия с детьми.
* Пасечкина В.П. Как сохранить здоровье. Рекомендации детям с ослабленным здоровьем и их родителям.
* Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе 1–4-е классы. М.- ВАКО, 2012.