Управление образования администрации Александровского района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Лизуновская основная общеобразовательная школа № 17

Согласовано: Утверждаю:

на заседании Педсовета директор школы:

Протокол № \_\_\_ \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_(Сенченко Л.В.)

от \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_2012 г. \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ 2012 г.

Программа внеурочной деятельности учащихся:

«В здоровом теле – здоровый дух».

(разработана для учащихся1 класса, срок реализации: 1 год)

Автор программы:

Пименова Татьяна Николаевна, учитель начальных классов

д. Лизуново

2012 г.

**I раздел. Пояснительная записка.**

1. **Актуальность.**

Настоящая программа «В здоровом теле – здоровый дух» разработана в условиях реализации ФГОС второго поколения.

В основу разработки программы положены основные нормативные документы:

1.1.Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

1.2.Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.

1.3.Приказ от 6 октября 2009 г. № 373 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования».

Настоящая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «В здоровом теле – здоровый дух» разработана для обучающихся 1-4 классов, с учётом реализации её учителем начальных классов, занимающимся 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 «В здоровом теле – здоровый дух» носит адаптированный характер.

**Цель программы:** содействие всестороннему и гармоничному развитию личности. Это понятие включает в себя крепкое здоровье, соответствующий уровень развития двигательных способностей и физического развития, необходимые знания и навыки в области физической культуры, мотивы и умения осуществлять физкультурно-оздоровительную и спортивную деятельность.

**Задачи:**

а) способствовать формированию личной компетенции ребёнка в области спортивно-оздоровительной деятельности;

б) воспитание дисциплинированности, доброжелательного отношения к товарищам, честности, отзывчивости, смелости во время выполнения спортивных упражнений; содействие развитию психических процессов (представлений, памяти, мышления и др.) в ходе двигательной деятельности;

в) укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию, выработка устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

**Отличительные особенности программы.**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «В здоровом теле –здоровый дух» 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.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, спортивном зале и на игровой площадке образовательного учреждения. Курс может вести как учитель физической культуры, так и любой другой учитель начальных классов.

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

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «В здоровом теле –здоровый дух» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся.

**Особенности возрастной группы учащихся.**

Программа разработана для учащихся 6-10 лет. Особенностями данной группы учащихся являются:

* активность;
* физическая подвижность детей;
* ведущий вид деятельности – игра.

Программа реализуется в условиях класса-группы с переменным составом.

Набор в группу осуществляется на добровольной основе.

**Режим занятий:**

Занятия проводятся еженедельно по 1 часу в неделю. Общим объёмом:

1 класс - 33 часа в год

**Прогнозируемые результаты программы:**

**I уровень –** социальные знания:

* 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;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**II уровень** – социальные отношения:

* соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

**III уровень** – самостоятельного социального действия. Ребёнок должен 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,;
* 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;
* 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.

**II раздел. Учебно-тематический план.**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Количество часов | | |
| Теория | Практика | Всего |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11.  12. | Введение в программу. Правила безопасного поведения на занятиях.  Режим дня.  Физкультурно-оздоровительные занятия. Утренняя гимнастика.  Дыхательная и звуковая гимнастика:   * игра «Покорители космоса»; * игра «Упрямый ослик».   Ритмическая гимнастика.  Улучшим осанку:   * «Птица перед взлётом».   Хочешь здоровым быть, умей правильно питаться.  Подвижные игры нашей местности:   * «Жмурки»; * «Салки»; * «Лапта».   Внеклассное мероприятие: «Солнце – источник жизни на земле».  Моё здоровье – в моих руках!  Знакомство с настольными играми:   * шашки; * домино; * нарды.   Правила дорожного движения. Школа пешехода. | 1  1  -  1  0,5  0,5  1  1  -  1  1  -  -  -  1  1  0,5  0,5  0,5  2 | -  1  1  -  1,5  1,5  2  -  1  1  -  1  1  1  1  2  1  1  0,5  2 | 1  2  1  5  3  2  2  4  2  3  4  4 |
|  | ИТОГО | 13,5 | 19,5 | 33 |

**III раздел: Содержание программы.**

**Тема № 1 «Введение в программу. Правила безопасного поведения на занятиях»**

* знакомство с программой, инструктаж по технике безопасности;
* Презентация «Техника безопасности на занятиях спортом».

**Тема № 2 «Режим дня»**

* что такое режим дня;
* составление примерного режима дня.

**Тема № 3 «Физкультурно-оздоровительные занятия. Утренняя гимнастика»**

* что такое гимнастика;
* комплекс упражнений утренней гимнастики.

**Тема № 4 «Дыхательная и звуковая гимнастика»**

* научить детей дышать через нос, осуществляется профилактика заболеваний верхних дыхательных путей;
* игра «Покорители космоса»;
* игра «Упрямый ослик».

**Тема № 5 «Ритмическая гимнастика»**

* Ритмика - это уверенность в себе, здоровье.
* Комплекс ритмической гимнастики «Кошки».

**Тема № 6 «Улучшим осанку»**

* Что такое осанка;
* Что нужно делать для улучшения осанки;
* «Птица перед взлётом» (это упражнение позволяет научить детей напрягать и расслаблять мышцы спины).

**Тема № 7 «Хочешь здоровым быть, умей правильно питаться»**

* Дидактические игры: «Овощи и фрукты»;
* Чтение художественной литературы: «Петушок и бобовое зёрнышко»-русская народная сказка;
* Составление презентации: «Кухня народов разных стран».

**Тема № 8 «Подвижные игры нашей местности»**

* «Жмурки»;
* «Салки»;
* «Лапта».

**Тема № 9 «Внеклассное мероприятие: «Солнце – источник жизни на земле»**

* закрепить практический материал по основным видам движения;
* дать понятие «движение – жизнь, основа совершенства человеческого организма»;
* «солнце – источник тепла и энергии»;
* закрепление гигиенических навыков, формирование положительных эмоций.

**Тема № 10 «Моё здоровье – в моих руках!»**

* влияние окружающей среды на здоровье человека;
* чередование труда и отдыха;
* профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
* направлено на формирование потребности в здоровом образе жизни;
* формирование нравственных представлений и убеждений.

**Тема № 11 «Знакомство с настольными играми»**

* шашки;
* домино;
* нарды.

**Тема № 12 «Правила дорожного движения. Школа пешехода»**

* безопасная дорога от дома до школы и обратно;
* знаки дорожного движения;
* игра «Я – пешеход».

**IV раздел: Методическое обеспечение программы.**

Для реализации данной программы используются формы и методы обучения, адекватные возрастным возможностям младшего школьника:

|  |  |
| --- | --- |
| Методы | Формы |
| Методы формирования сознания. | - Классные часы, их проведение и тематика в соответствии с планом воспитательной работы; - Беседы и диспуты с классом или индивидуально; читательские конференции; - Мини-лекции как самостоятельная работа, продолжительность которых не более 10 – 15 мин.; |
| 294Методы организации деятельности и формирования опыта поведения. | - Педагогическое требование к выполнению норм поведения, правил по организации здорового образа жизни в виде просьб, совета, намёков; - Приучение и упражнение, содействующее формированию устойчивых способов поведения, привычек здорового образа жизни; - Регулярное участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях; - Тренинги для изменения негативных внутренних установок обучающихся (в том числе и к наркотизации), формирование опыта позитивного отношения к себе, к окружающим, к миру в целом; - Круглый стол – данную форму можно применить для формирования чётких позиций, оценочных суждений в отношении тех или иных представлений о здоровом образе жизни. |
| Методы стимулирования поведения и деятельности. | - Поощрения в различных вариантах: одобрение, похвала, благодарность, предоставление почётных прав, награждение; - Наказание состоит в лишении или ограничении определённых прав, в выражении морального порицания, осуждения. |
| Метод проектов. | - Исследовательские проекты (организация опроса среди сверстников для изучения вредных привычек в начальной школе); - Творческие проекты – санитарные бюллетени о здоровом образе жизни. |

**V раздел. Литература.**

**Литература для учащихся и родителей.**

* DVD «Азбука безопасности на дороге» - ТО «Маски», Москва, 2009.
* «365 уроков безопасности» Л.Логинова Айрис Пресс. Москва. 2000.
* Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.

**Литература для педагогов.**

* 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.
* Антропова М.В., Кузнецова Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
* Чупаха И.В., Пужаева Е.З., Соколова И.Ю. Здоровьесберегающие технологии в образовательном процессе. – М. «Илекса» «Народное образование». 2003. – 400 с.
* Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
* <http://standart.edu.ru/>