

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ИЗОБИЛЬНЕНСКАЯ ШКОЛА ИМЕНИ Э.У. ЧАЛБАШВА»
г. АЛУШТЫ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ

| | | |
|--|---|--|
| <p>«Рассмотрено» на заседании методического объединения протокол № 1 от «30» 08 2018 г. <i>18.08/ 13.81. Кочубей /</i></p> | <p>«Согласовано» Заместитель директора Т.Н. Динкан / <i>Динкан</i> «31» 08 2018г.</p> | <p>«Утверждено» Директор МОУ «Изобильненская школа» <i>Савелкина</i> А. П. Савелкина / Приказ №117-А от «31» 08 2018г.</p> |
|--|---|--|

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности

«Здоровейка»

4 класс

на 2018 – 2019 учебный год

Составитель:

Слушканя Лариса Валентиновна,
учитель высшей квалификационной категории

Рабочая программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- 1.1 Письмо Департамента общего образования Министерства образования и науки Российской Федерации от 12.05.2011г. №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».
- 1.2 Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 №544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)».

Пояснительная записка

1.1. Введение

Современное, быстро развивающееся образование предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, любая образовательное учреждение создает 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 возбудить 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 «Здоровейка» 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 «Здоровейка» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптации первокурсников. 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.).

В нашей школе за последние годы накоплен опыт реализации здоровьесберегающего направления, регулярно проводится мониторинг здоровья. На основании мониторинга можно констатировать, что с каждым годом растет заболеваемость обучающихся, особенно начальных классов. Наиболее часто отмечаются случаи ухудшения зрения, заболевания желудочно-кишечного тракта, печени, нарушения со стороны опорно-двигательного аппарата, ожирение.

Принимая в расчёт динамику состояния здоровья обучающихся в нашей школе, на заседании методического совета принято решение по проектированию комплексной программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» для обучающихся 1-4 классов, реализация которой будет нивелировать негативное воздействие школьных факторов риска на здоровье обучающихся начальной школы.

1.2. Цели и задачи обучения, воспитания и развития детей по спортивно-оздоровительному направлению внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» может рассматриваться как одна из ступеней в формировании 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 укрепление здоровья младших школьников, в основу которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы расширяет механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и структурирована с учетом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на развитие здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» носит образовательно-познавательный характер и направлена на осуществление следующих целей:

- формирование установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как: умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения; обучение способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цель конкретизируются следующими задачами:

1. Формирование:

- представлений о факторах, оказывающих влияние на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; вредных 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; важности 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;

2. Обучение:

- > осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранить и укрепить здоровье;
- > принципам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье;
- > элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- > управлению сохранением зрения.

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 желаниями ребенка исходя из индивидуальности его развития и состояния здоровья.

Выстраивая предлагаемый образ выпускника школы, мы исходим из того, что он представляет собой личностно-ценностную систему, которая постоянно изменяется, самоусовершенствуется, наполняясь новым содержанием. А значит, образ выпускника – это не конечный результат, не итог в развитии личности, а тот базовый уровень, развитием и становлением которого должны максимально способствовать школы.

Следовательно, выпускник младших классов школы №67 как современного образовательного учреждения должен иметь устойчивый интерес к учебе, наблюдательность, осведомленность, применять знания на практике, быть инициативным, уверенным, инициативным, добросовестным, заботливым, аккуратным, порядочным, креативным, инициативным, чувствовать добро, иметь привычку к режиму, навыки гигиены, уметь согласовывать личное и общественное, иметь навыки самоорганизации, открытой 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 ФГОС начального общего образования.

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

1.3 Межпредметные связи программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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 «Здоровейка» |
|---------------------------|--|--|
| Литературное чтение | Чтение произведений Ю. Тувина, русских народных сказок, сказка «Колобок». Устное народное творчество. | Просмотр кукольных спектаклей. Подбор песенки и потешек. |
| 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. | Приготовление овощей и фруктов из соевого мяса. |
| Изобразительное искусство | Мир фантазии. | Мир эмоций и чувств. Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка». |
| Физическая культура | Отличие физических упражнений от обычных. 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: Бетховена, Шопена, Штрауса, Глинки и т.д. |

Не менее значимым при развитии здоровьесберегающей среды учреждения является создание и перспективны обеспечение 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 «Здоровейка» необходима материально-техническая база:

1. **Учебные пособия:**
 - > натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы): овощи, фрукты, солонки, вода, аптечка, стрелки, глаза, носы, грибы, зубные щетки, и др.;
 - > изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы): картины русских художников; плакаты «Мое тело», «Правильно чисти зубы», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Пропанганда здорового образа жизни», «Этикет», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры», схемы витаминных тарелки, профилактика инфекционных заболеваний и др.;
 - > измерительные приборы: весы, часы и их модели.
2. **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 жизни, но и будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

1.3.

Особенности реализации программы внеурочной деятельности: форма, режим и место проведения занятий, виды деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует режиму школьного СанПиН, т.е. 35 минут в 1 классе, 45 минут во 2-4 классах.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в специально оборудованном учебном кабинете. 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 веселые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победем "Я б я спаситель пошел" «Остров здоровья» «Состояние экологии и ее влияние на организм человека» |
| Беседы | Полезные и вредные продукты Гигиена правильной осанки «Доброречие» Мой внешний вид – залог здоровья Как питались в стародавние времена и питаемся нашего времени Мода и школьные будни Как защититься от простуды и гриппа |
| Тесты и анкетирование | Чему мы научились за год. «Пришло ли вам питание?» Чему мы научились и чего достигли? «Что мы знаем о здоровье?» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» «Мои отношения в одноклассниках» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?» |
| Круглые столы | «Как сохранить и укрепить 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 энцефалит Вредные 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 «Мое 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 человека Вредные привычки |
| Театрализованные представления, кукольный театр | Кукольный театр Стихотворение «Ручей» Кукольный спектакль К. Чуковский «Мойдодыр» Спектакль С. Преображенский «Каприз» Спектакль «Сквози делать добро» |
| Участие в городских конкурсах «Разговор о правильном питании» | «Разговор о правильном питании» «Вкусные и полезные вкусоности» |

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

1.4. Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1-4 классов, с учетом реализации её учителями начальных классов, занимающихся вопросами обучения здоровому образу жизни с детьми в возрасте от 6 до 11 лет. Данная программа составлена и соответствует 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, расширяет особенности соматического, психологического и социального здоровья.

- Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 7 разделов:
- «Вит мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
 - «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
 - «Мое здоровье и мои руки»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика вирусной зрени 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 мое ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
 - «Вет и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы повторяются 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 и соблюдения личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на профилактическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», 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 «Здоровейка» состоит из четырех частей:

- 1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности и личной гигиены, ознакомление с витаминами и продуктами их содержанием;
- 2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и комнатными растениями нашего края;
- 3 класс «По дорожке 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 «Здоровейка» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

2. Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей и значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровью 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 системы основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» 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 «Здоровейка» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

1. *Регулятивные УУД:*
 - *Определять и формулировать* цель деятельности на уроке с помощью учителя;
 - *Проставлять* последовательность действий на уроке.

- Учить *анализировать* предложенные (версии) 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 *межличностную* оценку деятельности класса на уроке
 - Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов)
- 2. Поисковые 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 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 развитие средствами предмета

3. Коммуникативные УУД:

- Умение довести 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 *высказывать* различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика)
 - Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (и предоставлении представлений вариантов проведения уроков)
- Одобрительные результаты программы внеурочной деятельности:**
- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработка форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, происходит уменьшение пропусков по причине болезни и происходит увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивные-оздоровительные мероприятия;
 - социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- Первоочередным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлении.

2.1. Требования к знаниям и умениям, которые должны приобрести обучающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

В ходе реализации программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Духовность» обучающиеся должны **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, переданных 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 укрепления 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;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- понятия о "полезных" и "вредных" продуктах, значение режима питания.

уметь:

- составить 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 биогенетические факторы, влияющие 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 кровотечениях, ударах, утошении, обморожении, ожогах, 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 свое поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качества: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение и ведам, 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.

2.2. Формы учета знаний и умений, системы контролируемых материалов для оценки планируемых результатов освоения программы внеурочной деятельности

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка», 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 поведения может быть выработана только в результате включения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет включение каждого изучаемого раздела в игровой форму, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности осуществляется 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: конкурсы, 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.

Литература

1. Агропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вектани-граф». 2002. - 205 с.
2. Дереклеева, Н.И. Движительные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. - М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя
3. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артоховой. - М.: ВАКО, 2007 г. - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
4. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. - М.: Школа, 2004. - 124 с.
5. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, танцевально-игровых комплексов, подвижных игр для младших школьников. - М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя
6. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры. 1-4 классы. М.: Вазо, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха
7. Сивягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Сивягина, И.В. Кузнецова. - М.: Владос, 2003. - 112 с.
8. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
9. Яковлевская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. - М.: 1991. - 120 с.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

«Здоровейка»

4 класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

Цель: формирование чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

Категория слушателей: обучающиеся 4 класса

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: 1 час в неделю

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе | | Форма контроля |
|-------|-----------------------------------|-------------|-------------|----------------------|---------------------------------|
| | | | лекции | практические занятия | |
| I | Введение «Вот мы и в школе». | 4 | 1 | 3 | Круглый стол |
| II | Питание и здоровье | 5 | 3 | 2 | КВН |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 | 4 | 3 | Викторина |
| IV | Я в школе и дома | 6 | 3 | 3 | Игра-викторина |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | 1 | 3 | «Разговор о правильном питании» |
| VI | Я и моё ближайшее окружение | 4 | 2 | 2 | Научно-практическая конференция |
| VII | «Вот и стали мы на год взрослей» | 4 | 2 | 2 | Диагностика Книга здоровья |
| | Итого: | 34 | 16 | 18 | |

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

«Здоровейка»

4 класс

«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Колич. часов | Дата проведения | | |
|-------|-------------------------------------|--------------|-----------------|----------|------------|
| | | | По плану | По факту | Примечание |
| 1 | <i>Введение «Вот мы и в школе».</i> | 4 | | | |
| 1.1 | «Здоровье и здоровый образ жизни» | 1 | | | |
| 1.2 | Правила личной гигиены | 1 | | | |
| 1.3 | Физическая активность и здоровье | 1 | | | |

| | | | | | |
|-----|---|---|--|--|--|
| 1.4 | Как познать себя | 1 | | | |
| II | Питание и здоровье | 5 | | | |
| 2.1 | Питание необходимое условие для жизни человека | 1 | | | |
| 2.2 | Здоровая пища для всей семьи | 1 | | | |
| 2.3 | Как питались в стародавние времена и питание нашего времени | 1 | | | |
| 2.4 | Секреты здорового питания. Рацион питания | | | | |
| 2.5 | «Богатырская силушка» | 1 | | | |
| III | Моё здоровье в моих руках | 7 | | | |
| 3.1 | Домашняя аптечка | 1 | | | |
| 3.2 | «Мы за здоровый образ жизни» | 1 | | | |
| 3.3 | Марафон «Сколько стоит твоё здоровье» | 1 | | | |
| 3.4 | «Береги зрение с молодую». | 1 | | | |
| 3.5 | Как избежать искривления позвоночника | 1 | | | |
| 3.6 | Отдых для здоровья | 1 | | | |
| 3.7 | Умеем ли мы отвечать за своё здоровье | 1 | | | |
| IV | Я в школе и дома | 6 | | | |
| 4.1 | «Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим» | 1 | | | |
| 4.2 | «Класс не улица ребята И запомнить это надо!» | 1 | | | |
| 4.3 | Кукольный спектакль «Спешите делать добро» | 1 | | | |
| 4.4 | Что такое дружба? Как дружить в школе? | 1 | | | |
| 4.5 | Мода и школьные будни | 1 | | | |
| 4.6 | Делу время , потехе час. | 1 | | | |
| V | Чтоб забыть про докторов | 4 | | | |
| 5.1 | Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься | 1 | | | |
| 5.2 | День здоровья «За здоровый образ жизни»С. | 1 | | | |
| 5.3 | Кукольный спектакль Преображенский «Огородники» | 1 | | | |
| 5.4 | «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности | 1 | | | |

| | | | | | |
|-----|--|----|--|--|--|
| VI | <i>Я и моё ближайшее окружение</i> | 4 | | | |
| 6.1 | Размышление о жизненном опыте | 1 | | | |
| 6.2 | Вредные привычки и их профилактика | 1 | | | |
| 6.3 | Школа и моё настроение | 1 | | | |
| 6.4 | В мире интересного. | 1 | | | |
| | | 4 | | | |
| VII | <i>«Вот и стали мы на год взрослей»</i> | | | | |
| 7.1 | Я и опасность. | 1 | | | |
| 7.2 | Игра «Мой горизонт» | 1 | | | |
| 7.3 | Гордо реет флаг здоровья. | 1 | | | |
| 7.4 | «Умеем ли вы вести здоровый образ жизни» | 1 | | | |
| | Итого: | 34 | | | |