

## пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «**Если хочешь быть здоров**» (спортивно-оздоровительное направление) для 2-4 классов составлена в соответствии с требованиями ФГОС НОО и учебного плана МБОУ СОШ с.Садовка

Программа рассчитана на возраст детей 8 -11 лет, занятия проводятся с обучающимися во внеурочное время по 2 часа в неделю. Курс рассчитан на 3 года обучения.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Работа в начальной школе по спортивно-оздоровительному направлению направлена на обучение учащихся грамотной заботе о своём здоровье, на мотивацию их к здоровому образу жизни, на предупреждение вредных привычек, на развитие навыков самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья.

Занятия внеурочной деятельности «Если хочешь быть здоров» способствуют познавательному, физическому и эмоциональному развитию ребёнка и нивелированию 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.

**Ведущая идея программы:** донести до сознания каждого человека знания о сущности здоровья, факторах, укрепляющих и ослабляющих его, перевести эти знания на полезные знания и привычки, которые войдут в мировоззрение подрастающего поколения, превратятся в важнейший компонент общей культуры. Дети должны уяснить, что только здоровый человек может жить полноценной жизнью и приносить максимальную пользу людям.

Данная программа внеурочной деятельности включает сведения по анатомии, физиологии, гигиене, психологии человека, этике и истории, физической культуре.

**Основная цель программы:** сформировать основы здорового образа жизни, научить ребёнка заботиться о своём здоровье, принимать полезные для него решения.

### **Задачи программы:**

- Формировать представление о том, что человек – часть живой природы, его здоровье и жизнь зависят от состояния окружающей среды.
- Дать представление об анатомии и физиологии человека, об его организме, системах и органах, их строении и функционировании.
- Сформировать элементарные представления о здоровом образе жизни, полезных и вредных привычках.
- Учить детей предупреждать определённые заболевания и несчастные случаи.
- Отработать навыки и умения поведения в экстремальных ситуациях, научить детей оказывать первую доврачебную помощь себе и другим людям.

В основу обучения по программе положена концепция развития познавательного интереса Г.Т. Щукиной. Особое внимание уделяется следующим факторам познавательного интереса:

1. Интеллектуальные факторы – природная любознательность, интерес к знаниям, стремление к познанию нового.
2. Эмоционально-волевые факторы – удивление, радость познания и успеха в учении, положительная эмоциональная окрашенность учения, исключение отрицательных эмоций, воля и готовность к учебному труду.

3. Содержательно-структурные факторы – понимание значимости приобретённых знаний, элементы занимательности и привлекательности содержания, расширение объёма знаний, чёткая их структура, понимание внутренней логики предмета.
4. Личностно-престижные факторы – стремление к самоутверждению в учении, укрепление веры в свои умственные и физические способности, общественная направленность личности учащихся.
5. Процессуально-функциональные факторы – активность изучения познания и усвоения, самостоятельность и творческие элементы в них, преодоление трудностей, овладение приёмами познавательного мышления, стимулирование мышления.
6. Личностные факторы учителя – доброжелательность, участие в успехах и неудачах каждого ученика, уважительное отношение к нему, стимулирование учения, увлечение предметом.

### **Межпредметные связи программы внеурочной деятельности**

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

### **Материально-техническая база**

Не менее значимым при реализации программы 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 используются следующие **учебные пособия и оборудование:**

- 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» и др.);
- схемы (витаминная тарелка, профилактика инфекционных заболеваний и др.);
- измерительные приборы (весы, часы и их модели);
- оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций (компьютер, мультимедийный проектор, DVD и др.)

### **Методы, формы и приёмы работы**

При проведении занятий используются следующие разнообразные *методы, формы и приемы учебно-воспитательной работы*: словесные, наглядные, практические, репродуктивные, проблемные (создание проблемной ситуации) и частично – поисковые методы, методы самостоятельной работы и проектной деятельности, а также урок-путешествие, урок-игра, урок-практикум и другие.

<b>Формы проведения занятия и виды деятельности</b>	<b>Тематика</b>
---	-----------------

Игры	<p>«Я б в спасатели пошел»</p> <p>«Остров здоровья»</p> <p>«Состояние экологии и её влияние на организм человека»</p> <p>«Кто быстрее»</p>
Беседы	<p>«Полезные и вредные продукты»</p> <p>«Гигиена правильной осанки»</p> <p>«Мой внешний вид –залог здоровья»</p> <p>«Мода и школьные будни»</p> <p>«Как защититься от простуды и гриппа»</p> <p>«Мир моих увлечений»</p>
Тесты и анкетирование	<p>Чему мы научились и чего достигли:</p> <p>«Что мы знаем о здоровье?»</p> <p>«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни?»</p> <p>«Мои отношения к одноклассникам»</p> <p>«Правильно ли вы питаетесь?»</p>
Школьные конференции	<p>«В мире интересного»</p> <p>«День науки»</p>
Просмотр тематических видеофильмов	<p>«Как сохранить и укрепить зрение»</p> <p>«Мышление и мы»</p>
Экскурсии	<p>«Влияние сезонных изменений в природе на здоровье человека»</p> <p>«Природа – источник здоровья»</p> <p>«У природы нет плохой погоды»</p>
Дни здоровья, спортивные мероприятия	<p>«Дальше, быстрее, выше»</p> <p>«Хочу остаться здоровым»</p> <p>«За здоровый образ жизни»</p>
Конкурсы (выставки) рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок	<p>«В здоровом теле здоровый дух»</p> <p>«Моё настроение»</p> <p>«Вредные и полезные растения»</p> <p>«Полезные и вредные продукты для здоровья»</p> <p>«Мы за здоровый образ жизни»</p> <p>«Нет курению!»</p>
Решение ситуационных задач	<p>«Культура питания»</p> <p>«Этикет»</p> <p>«Лесная аптека на службе человека»</p> <p>«Вредные привычки»</p>

Кукольные спектакли, анализ литературных произведений	Кукольный спектакль по произведению К. И. Чуковского «Мойдодыр»
Участие в городских конкурсах	Конкурс научно – исследовательских работ «Первые шаги» Районная олимпиада по окружающему миру Конкурсы центров дополнительного образования

### **планируемые результаты освоения курса**

В процессе освоения программы «Если хочешь быть здоров» планируется достижение учащимися результатов личностного, предметного и метапредметного характера.

#### **Личностные результаты:**

1. Формирование целостного, социально ориентированного взгляда на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий.
2. Формирование умения вести себя культурно, экологически грамотно, безопасно в социальной (со сверстниками, взрослыми, в общественных местах) и природной среде.
3. Формирование уважительного отношения к чужому мнению.
4. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе.
5. Развитие этических чувств, доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания.
6. Формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни, осознания личной ответственности за своё здоровье и окружающих, уважительное и заботливое отношение к людям с нарушениями здоровья.
7. Наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

#### **Метапредметные результаты:**

1. Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в познавательной деятельности.
2. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
3. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
4. Формирование умения понимать причины успеха и неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.
5. Использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами.
6. Владение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям.
7. Готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

8. Овладение базовыми предметными и метапредметными понятиями, отражающими существенные связи и отношения между объектами и процессами.

#### **Предметные результаты:**

1. Осознание целостности окружающего мира, освоение основ экологической грамотности, элементарных правил нравственного поведения в мире природы и людей, норм здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде.
2. Овладение понятийным аппаратом, теоретическими знаниями, заложенными в содержание программы, направленными на сохранение и укрепление здоровья человека.
3. Освоение доступных способов изучения природы и общества.
4. Развитие навыков устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире.

#### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

1. Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья и будут способствовать общему физическому развитию (уменьшится количество пропусков по причине болезни, произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия).
2. Социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

#### **контроль результатов обучения, формы и критерии оценки планируемых результатов освоения курса**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Если хочешь быть здоров» 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 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. Также используются следующие формы и методы контроля: наблюдение, устный контроль (индивидуальный опрос), наглядный метод (презентация, фотоотчёты, схемы, рисунки), диагностический метод (анкетирование, тестирование), оценка и взаимооценка выполненных работ (устные обсуждения).

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.

В процессе образовательной деятельности предусматриваются **различные виды контроля:**

вводный контроль (выявление знаний учащихся, готовность к данному этапу обучения и развития)

промежуточный контроль (оценка успешности продвижения, учащихся в образовательной деятельности, творческая активность)

итоговый контроль (демонстрация знаний, умений и навыков)

### **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.

### **содержание курса внеурочной деятельности**

Школьный возраст наиболее благоприятный период для формирования навыков здорового образа жизни, поэтому необходимо создавать у самих детей своеобразный культ здоровья, воспитывать разумный взгляд на анализ состояния собственного организма, прививать навыки систематического самоконтроля, показывать красоту физического и психологического совершенства, развивать осознанное стремление к его достижению. Дети должны уяснить, что только здоровый человек может жить полноценной жизнью и приносить максимальную пользу людям, а здоровый образ жизни – это сплав знаний, умений, убеждений.

На занятиях дети получают знания и практические умения, которые способствуют формированию навыков личной и общественной гигиены – науки о сохранении и укреплении здоровья, здорового образа жизни.

#### **2 класс**

«Если хочешь быть здоров» (культура питания и этикет, понятие об 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 «Если хочешь быть здоров» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся начальной школы.

### **учебно-тематический план**

№ п/п	Содержание программного материала	2 класс «Если хочешь быть здоров»		3 класс «По дорожкам здоровья»	4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»
1	Введение. «Вот мы и в школе»	4	4	4	
2	Питание и здоровье	5	5	5	
3	Моё здоровье в моих руках	7	7	7	
4	Я в школе и дома	6	6	6	
5	Чтоб забыть про докторов	4	4	4	
6	Я и моё ближайшее окружение	4	4	4	
7	Подводим итоги. «Вот и стали мы на год взрослей»	4	4	4	
ИТОГО:		34ч	34ч	34ч	

### Календарно-тематическое планирование

#### 2 класс (34 часа)

№ п/п	Содержание программного материала
<b>1) «Вот мы и в школе» (4 ч)</b>	
1	Введение. Что мы знаем о здоровом образе жизни (ЗОЖ)
2	Путешествие по стране Здоровейке
3	Экскурсия «В гостях в медицинском кабинете»
4	Урок-игра «Я хозяин своего здоровья»
<b>2) Питание и здоровье (5ч)</b>	
5	Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь.
6	Культура питания. Этикет
7	Я выбираю кашу
8	Что даёт нам море?
9	Урок-игра «Светофор здорового питания»
<b>3) Моё здоровье в моих руках (7 ч)</b>	

10	Сон и его значение для здоровья человека
11	Закаливание в домашних условиях
12	Состояние экологии и её влияние на организм человека
13	Иммунитет в жизни человека
14	Спорт в жизни ребёнка
15	Лекарственные растения
16	Урок-игра. Слагаемые здоровья. Как сохранять и укреплять свое здоровье
<b>4) Я в школе и дома (6 ч)</b>	
17	Я и мои одноклассники
18	Почему устают глаза?
19	Гигиена позвоночника. Сколиоз
20	Шалости и травмы
21	«Я сажусь за уроки». Переутомление и утомление
22	Урок-игра «Умники и умницы»
<b>5)Чтоб забыть про докторов (4 ч)</b>	
23	По страничкам произведения С. Преображенского «Огородники»
24	Как защитит себя от болезни.(Выставка рисунков)
25	<i>День здоровья</i> «Самый здоровый класс»
26	<i>Проект</i> «Продолжаем разговор о правильном питании. Польза и вред шоколада»
<b>6)Я и моё ближайшее окружение (4 ч)</b>	
27	Мир эмоций и чувств
28	Вредные привычки
29	«Веснянка»
30	Урок-игра «В мире интересного»
<b>7)«Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч)</b>	
31	Я и опасность
32	Чем и как можно отравиться. По страничкам произведения А.Колобова «Красивые грибы»
33	Урок-практикум «Первая помощь при отравлении»
34	Подводим итоги. Наши успехи и достижения

### 3 класс (34 часа)

№ п/п	Содержание программного материала
<b>1) «Вот мы и в школе» (4 ч)</b>	
1	Введение. Здоровый образ жизни, что это?



2	Личная гигиена. Внешний вид –залог здоровья
3	Как обезопасить свою жизнь. Правила безопасного поведения в школе
4	Урок-игра «Остров здоровья»
<b>2) Питание и здоровье (5ч)</b>	
5	Правильное питание –залог физического и психологического здоровья
6	Вредные микробы
7	Урок-игра «Чудесный сундучок»
8	Что такое здоровая пища и как правильно её приготовить
9	<i>Проект</i> «Юные повара»
<b>3) Моё здоровье в моих руках (7 ч)</b>	
10	Труд и здоровье
11	Наш мозг и его волшебные действия
12	<i>День здоровья</i> «Хочу остаться здоровым»
13	Идем в магазин игрушек
14	Как обезопасить свою жизнь. Правила безопасного поведения на улице
15	Экскурсия «Природа – источник здоровья»
16	Урок – игра «Моё здоровье в моих руках»
<b>4) Я в школе и дома (6 ч)</b>	
17	Профилактические мероприятия по предупреждению гриппа и ОРВИ
18	«Доброречие»
19	По страничкам произведения С. Преображенского «Капризка»
20	Влияние атмосферного давления на здоровье человека
21	Положительные и отрицательные эмоции. Польза и вред для здоровья человека
22	Урок-игра «Спасатели, вперед!»
<b>5) Чтоб забыть про докторов (4 ч)</b>	
23	По страничкам произведения Шарль Перро «Красная шапочка» (кукольный спектакль)
24	Лесная аптека на службе человека
25	Польза и вред самолечения
26	<i>День здоровья</i> «Дальше, быстрее, выше»
<b>6) Я и моё ближайшее окружение (4 ч)</b>	
27	Как обезопасить свою жизнь. Отправляемся в торговый центр
28	Правила поведения в больнице
29	Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке» (кукольный спектакль)
30	В мире интересного. Сохранение и укрепление здоровья в разных странах мира
<b>7) «Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч)</b>	

31	Урок-практикум «Первая помощь при укусе насекомых, собак и змей»
32	Урок -игра «Не зная броду, не суйся в воду»
33	<i>Проект</i> «Книга кроссвордов о здоровье»
34	Подводим итоги. Чему мы научились и чего достигли

#### 4 класс (34 часа)

№ п/п	Содержание программного материала
<b>1) «Вот мы и в школе» (4 ч)</b>	
1	Введение. Здоровье и здоровый образ жизни
2	Как обезопасить свою жизнь. Правила безопасного поведения в школе
3	Физическая активность и здоровье
4	Урок-практикум «Как познать себя»
<b>2) Питание и здоровье (5ч)</b>	
5	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени
6	Польза и вред модифицированных продуктов питания. Пищевые добавки
7	Молочных продуктов питания. Польза и вред для здоровья человека
8	Кухни разных стран мира
9	Урок- практикум «Здоровая пища для всей семьи. Составляем меню на день»
<b>3)Моё здоровье в моих руках (7 ч)</b>	
10	Домашняя аптечка
11	<i>День здоровья</i> «Мы за здоровый образ жизни»
12	Домашние питомцы. Забота о них
13	Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья
14	Отдых для здоровья
15	<i>Проект</i> «Отправляемся в магазин за продуктами питания»
16	Урок-игра «Богатырская силушка»
<b>4) Я в школе и дома (6 ч)</b>	
17	Мода и школьные будни
18	Что такое дружба? Как дружить в школе?
19	Акция «Спешите делать добро»
20	Мир моих увлечений. Выбор профессии в будущем
21	Влияние компьютера и компьютерных игр на здоровье человека
22	Урок – игра «Делу время, потехе час»
<b>5)Чтоб забыть про докторов (4 ч)</b>	

23	Надо спортом заниматься, чтоб болезней не бояться
24	Косметические средства и здоровье человека
25	Профилактические прививки
26	<i>День здоровья «За здоровый образ жизни»</i>
<b>6) Я и моё ближайшее окружение (4 ч)</b>	
27	Вредные привычки и их профилактика
28	Забота о близких членах семьи
29	Отправляемся в гости
30	Положительные эмоции. Мир путешествий и открытий
<b>7) «Вот и стали мы на год взрослей» (4 ч)</b>	
31	Как обезопасить свою жизнь. Правила безопасного поведения в лесу
32	Урок-практикум «Размышление о жизненном опыте. Оказание первой медицинской помощи»
33	<i>Итоговый проект «Если хочешь быть здоров»</i>
34	Подводим итоги. Чему мы научились и чего достигли (диагностика)