Муниципальное общеобразовательное учреждение «МОУ Гимназия №34»

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **«Рассмотрено»**  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/Е.А.Иванова /  ФИО Протокол № 1  от «29 » августа\_2019г. | **«Согласовано»**  Заместитель директора по УВР МОУ «Гимназия № 34»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ Л.И Ткаченко /  ФИО  «\_30\_ » августа 2019г. | **«Утверждено»**  Руководитель МОУ  «Гимназия № 34 »  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_/ О.В. Иванова ./  ФИО Приказ № 156 от «30» августа 2019г. |

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕДАГОГА**

по внеурочной деятельности

«ЗДОРОВЕЙКА»

( первый год обучения)

**Ивановой Елены Александровны**

учителя начальных классов, высшей квалификационной категории

Рассмотрено на заседании

педагогического совета

протокол № 1

от « 30 » августа 2019г.

**2019- 2020учебный год**

**г. Саратов**

**Пояснительная записка**

Рабочая программа составлена в соответствии с Феде­ральным государственным образовательн­ым стандартом начального общего образова­ния (приказ МО РФ от 06.10.2009г. №373), Концепцией духовно-нравственного раз­вития и воспитания личности гражданина России, на основе авторской программы по внеурочной деятельности по спортивно – оздоровительному направлению «Здоровейка» Простоквашиной Е.Н. , программой дополнительного образования «Здоровейка» для обучающихся 1-4 классов.

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;
* Распоряжение Правительства Российской Федерации от 27 февраля 2010 г. № 246-р в целях сохранения и укрепления здоровья школьников.

Рабочая программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» предназначена для обучающихся 1 классов. Она направлена на формирование 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.

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать 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 вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

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» способствует 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.

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

* формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

* представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных 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; влиянии 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;
* осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье.

Цели и задачи программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» соответствуют целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой в МОУ «Гимназия №34»

Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 1 класс — 33 часа в год в группе не более 15 человек. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья. Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника. Приоритет отдан игровым методам обучения, а также методам анализа конкретных ситуаций.

Формой подведения итогов станет участие детей в соревнованиях, праздниках Здоровья, фестивалях, конкурсах, проектах по здоровьюсбережению.

**Тематическое планирование курса**

**1 год «Первые шаги к здоровью». (33 часа)**

***Цель:***

первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего,  час. | В том числе | | |
| лекции | выездные занятия, стажировки, деловые игры | практические  занятия |
| I | ***Введение «Вот мы и в школе».*** | 4 | 1 | 1 | 2 |
| 1.1 | Дорога к доброму здоровью | 1 |  |  | 1 |
| 1.2 | Здоровье в порядке- спасибо зарядке | 1 |  |  | 1 |
| 1.3 | В гостях у Мойдодыра  Кукольный спектакль  К. Чуковский «Мойдодыр» | 1 | 1 |  |  |
| 1.4 | Праздник чистоты «К нам приехал Мойдодыр» | 1 |  | 1 |  |
| II | ***Питание и здоровье*** | 5 | 3 |  | 2 |
| 2.1 | Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» | 1 | 1 |  |  |
| 2.2 | Культура питания  Приглашаем к чаю | 1 |  |  | 1 |
| 2.3 | Ю.Тувим «Овощи» (кукольный театр умеем ли мы правильно питаться) | 1 | 1 |  |  |
| 2.4 | Как и чем мы питаемся |  | 1 |  |  |
| 2.5 | Красный, жёлтый, зелёный | 1 |  |  | 1 |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | 7 | 3 |  | 4 |
| 3.1 | Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим | 1 | 1 |  |  |
| 3.2 | Полезные и вредные продукты. | 1 | 1 |  |  |
| 3.3 | Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» | 1 | 1 |  |  |
| 3.4 | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | 1 |  |  | 1 |
| 3.5 | Как обезопасить свою жизнь | 1 |  |  | 1 |
| 3.6 | День здоровья  «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» | 1 |  |  | 1 |
| 3.7 | В здоровом теле здоровый дух | 1 |  |  | 1 |
| IV | ***Я в школе и дома*** | 6 | 3 |  | 3 |
| 4.1 | Мой внешний вид –залог здоровья | 1 | 1 |  |  |
| 4.2 | Зрение – это сила | 1 | 1 |  |  |
| 4.3 | Осанка – это красиво | 1 |  |  | 1 |
| 4.4 | Весёлые переменки | 1 |  |  | 1 |
| 4.5 | Здоровье и домашние задания | 1 | 1 |  |  |
| 4.6 | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим | 1 |  |  | 1 |
| V | ***Чтоб забыть про докторов*** | 4 | 1 |  | 3 |
| 5.1 | “Хочу остаться здоровым”. | 1 | 1 |  |  |
| 5.2 | Вкусные и полезные вкусности | 1 |  |  | 1 |
| 5.3 | День здоровья  «Как хорошо здоровым быть» | 1 |  |  | 1 |
| 5.4 | «Как сохранять и укреплять свое здоровье» | 1 |  |  | 1 |
| VI | ***Я и моё ближайшее окружение*** | 3 | 2 |  | 1 |
| 6.1 | Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» | 1 | 1 |  |  |
| 6.2 | Вредные и полезные привычки | 1 | 1 |  |  |
| 6.3 | “Я б в спасатели пошел” | 1 |  |  | 1 |
| VII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | 4 | 2 |  | 2 |
| 7.1 | Опасности летом (просмотр видео фильма) | 1 | 1 |  |  |
| 7.2 | Первая доврачебная помощь | 1 |  |  | 1 |
| 7.3 | Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка» | 1 | 1 |  |  |
| 7.4 | Чему мы научились за год. | 1 |  |  | 1 |
|  | Итого: | 33 | 15 | 1 | 17 |

**Содержание программы**

**(1- год освоения -33 часа)**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 7 разделов:

* «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма **( 4 часа )**
* «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого; **(5 часов)**
* «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата; **(7часов)**
* «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;  **(6часов)**
* «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма; ; **(4часа)**
* «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома; ; **( 1 класс 3 часа)**
* «Вот и стали мы на год взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. **(4часа)**
* **Итого (4+5+7+6+4+3+4 )= 33 часа за 1 год)**

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются 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 в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом 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 четырёх частей:

* 1 класс - 33 часа «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

**Планируемые результаты освоения обучающимися**

**программы внеурочной деятельности**

**Личностные результаты – о**тражают индивидуальные личностные каче­ства обучающихся, которые они должны приобрести в процессе освоения данного курса:

* понимание необходимости личного участия в формировании собственного здоровья;
* навыки формирования собственной культуры здорового образа жизни;
* знания о функциональных возможностях организма, способах профилак­тики заболеваний и перенапряжения.

**Метапредметные результаты -** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, которые проявляются в познава­тельной и практической деятельности. Это:

* - умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить для себя новые задачи, акцентировать мотивы и развивать интересы своей познавательной деятельности;
* - умение планировать, контролировать и объективно оценивать свои физиче­ские, учебные и практические действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
* - умение работать в команде: находить компромисы и общие решения, разрешать конфликты на основе согласования различных позиций;
* - формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение, умение вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности.

***Познавательные УУД:***

* Делать предварительный отбор источников информации:
* Добывать новые знания: ***находить ответы*** на вопросы, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
* Перерабатывать полученную информацию: ***делать*** выводы в результате совместной работы всего класса.

***Коммуникативные УУД****:*

* Умение донести 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 выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

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

* осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
* социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

**УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО- ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ**

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Аудиозаписи в соответствии с темой обучения;
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
5. Наборы сюжетных (предметных картинок в соответствии с темами, определёнными в программе);
6. Слайды и видеофильмы, соответствующие тематике программы.
7. Таблицы к основным разделам тематического материала (в соответствии с программой);

**Литература для учителя**

1. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
2. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 c.
3. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.

**Интернет ресурсы.**

* <http://www.edu.ru/>
* <http://www.nachalka.ru/>
* [http://www.viki.rdf.](http://www.nachalka.ru/)

**Техническое обеспечение**

* персональный компьютер
* мультимедийный проектор;
* экспозиционный экран

**Специфическое оборудование**

* спортивный инвентарь ( мяч, скакалка…) ;
* настольные развивающие игры;

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 c.
6. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
7. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
8. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.

**Интернет ресурсы.**

* <http://www.edu.ru/>
* <http://www.nachalka.ru/>
* [http://www.viki.rdf.](http://www.nachalka.ru/)

**Специфическое оборудование**

* П.К.;
* Мультимедийный проектор;
* Экспозиционный экран;
* спортивный инвентарь ( мяч, скакалка…) ;
* таблицы к основным разделам тематического материала (в соответствии с программой);
* наборы сюжетных (предметных картинок в соответствии с темами, определёнными в программе);
* настольные развивающие игры;