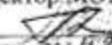

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Вейделевская средняя общеобразовательная школа
Вейделевского района Белгородской области»

«Утверждаю»
Директор МОУ «Вейделевская СОШ»
 Гордиенко Г.Ф./
Приказ № 437
от «21 августа» 2016г.

ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Здоровейка»

4 года обучения

п. Вейделевка

Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» -
спортивно-оздоровительное направление, 4 года (четыре года
обучения)

Программа рассмотрена и утверждена на заседании
педагогического совета от *21 августа* 2016 г., протокол № 1

Председатель _____



Подпись

Г.Ф.Гордиенко
ФИО

I. Пояснительная записка

Программа внеурочной деятельности по курсу «Здоровейка» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе сборника «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор»: пособие для учителя /Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. – М.: Просвещение, 2011.

Данный курс спортивно-оздоровительного направления. Он рассчитан на преподавание в 1-4 классах начальной школы, предназначен для занятий с детьми 6,5-10,5 лет, направлен на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников. В основу курса положены культурологический и личностноориентированный подходы.

Программа внеурочной деятельности «Здоровейка» рассчитана на 4 года обучения (135 часов) и состоит из четырёх блоков:

1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, развитие физических качеств с помощью подвижных игр (33 часа).

2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания, закалывающие процедуры, подвижные и спортивные игры (34 часа)

3 класс «По дорожкам здоровья»: вредные привычки и их профилактика, подвижные и спортивные игры (34 часа)

4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, проведение спортивных мероприятий вместе с родителями (34 часа).

Актуальность данной программы состоит в том, что современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Так как продолжает возрастать учебная нагрузка, уменьшается двигательная активность детей, приводя к нарушению здоровья учащихся. Поэтому образовательные учреждения обязаны создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она способствует сохранению и укреплению здоровья детей, сопряжена с важностью обучения различным аспектам здорового образа жизни с целью духовного, психического и физического воспитания, роста самосознания и самосовершенствования. Если мы научим детей с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять свое здоровье, если мы будем личным примером демонстрировать здоровый образ жизни, то только в этом случае можно надеяться, что будущие поколения будут здоровы и развиты не только интеллектуально, духовно, но и физически.

Цель программы заключается в том, чтобы сформировать у школьников установку на здоровый образ жизни, научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье.

Достижение этой цели обеспечивается решением следующих **задач**:

- формирование первоначальных представлений о значении физической культуры и спорта для укрепления здоровья;
- развитие двигательных способностей;
- овладение умениями организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, правильное питание, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.);
- формирование навыков рациональной самоорганизации, умения наблюдать за своим физическим состоянием и показателями здоровья;
- формирование мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.

Режим занятий

Внеурочная деятельность «Здоровейка» рассчитана на 4 года (135 часов). Занятия проходят 1 раз в неделю.

Первый год обучения проводится с детьми 6,5- 7,5 лет (33 часа).

Второй год обучения проводится с детьми 7,5-8,5 лет (34 часа)

Третий год обучения проводится с детьми 8,5-9,5 лет (34 часа)

Четвёртый год обучения проводится с детьми 9,5-10,5 лет (34 часа)

Ожидаемые результаты освоения программы внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- положительное отношение к занятиям по курсу «Здоровейка»;
- интерес к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки;
- уважение к чувствам и настроениям других людей, доброжелательное отношение к ним;
- навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками, умение не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций;
- установка на безопасный, здоровый образ жизни.

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи внеурочной деятельности, поиска средств её осуществления;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха (неуспеха) деятельности на занятии и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;
- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учёта интересов сторон и сотрудничества.

Формы занятий:

Игры, беседы круглые столы, дни здоровья, спортивные мероприятия,

подвижные игры, конкурсы рисунков, мини - рассказы, выпуск газет, решение ситуационных задач, театрализованные представления, праздники, викторины.

Формы подведения итогов освоения программы внеурочной деятельности: проведение театрализованного представления - рекламы «Как хорошо здоровым быть!»

II. Учебно-тематический план

Первый год обучения «Первые шаги к здоровью»

(1 раз в неделю- 33 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего час.	В том числе		Форма организации
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	Беседа, развлечение, практикум, игра.
II	Питание и здоровье	5	2	3	Викторина, конкурс, игра.
III	Моё здоровье в моих руках	7	1	6	Игра, беседа, практикум.
IV	Я в школе и дома	6	3	3	Игра – викторина, круглый стол.
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	Спортивные игры, эстафеты.
VI	Я и моё ближайшее окружение	3	1	2	Ролевая игра, диспут, беседа, игра.
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	1	3	Инсценировка, представление.
	Итого:	33	10	23	

Второй год обучения «Если хочешь быть здоров»

(1 раз в неделю -34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекци и	практи- ческие занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	КВН
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	за круглым столом
IV	Я в школе и дома	6	3	3	КВН
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	«Разговор о правильном питании»
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	научно – практическа я конференци я
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	диагностика
	Итого:	34	15	19	

Третий год обучения «По дорожкам здоровья»

(1 раз в неделю -34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекци и	практи- ческие занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	1	3	праздник
II	Питание и здоровье	5	3	2	викторина
III	Моё здоровье в моих руках	7	3	4	прогулки, подвижные игры
IV	Я в школе и дома	6	3	3	беседа, презентация, выставка рисунков
V	Чтоб забыть про докторов	4	2	2	игры, эстафеты
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	Соревновани е беседа, мини- сочинения
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	2	2	Диагностика
	Итого:	34	16	18	

Четвёртый год обучения «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»

(1 раз в неделю-34 часа)

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма организации
			лекции и	практические занятия	
I	Введение. Вот мы и в школе.	4	1	3	игра
II	Моё здоровье в моих руках	7	2	5	праздник
III	Питание и здоровье	5	1	4	КВН
IV	Я в школе и дома	6	1	5	викторина
V	Чтоб забыть про докторов	4	1	3	игра-соревнование
VI	Я и моё ближайшее окружение	4	2	2	научно-практическая конференция
VII	Вот и стали мы на год взрослей	4	2	2	театрализованное представление
	Итого:	34 ч	10 ч	24 ч	

III. Содержание программы

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» в каждом году обучения состоит из VII разделов:

Первый год обучения «Первые шаги к здоровью» (33 часа)

I раздел «Вот мы и в школе» (4 часа): личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. (Дорога к доброму здоровью. В гостях у доктора Айболита. Здоровье в порядке - спасибо зарядке. Весёлые физминутки.)

II раздел «Питание и здоровье» (5 часов): основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. (Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» Беседа по стихотворению С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала». Умеем ли мы правильно питаться. Ю. Тувим «Овощи». «В ложке мёда - бочка здоровья». «Пейте, дети, молоко – будете здоровы!»)

III раздел «Моё здоровье в моих руках» (7 часов): влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, разучивание упражнений и игр, направленных на развитие восприятия, мышления,

внимания. (Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим.Полезные и вредные продукты. Игра «Съедобное-несъедобное».Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек».Игры на развитие восприятия: «Выложи сам», «Магазин ковров», «Волшебная палитра».Упражнения и игры на внимание: «Ладонь – кулак», игры «Ищи безостановочно», «Заметь всё», «Запомни порядок».Игры на развитие памяти и воображения: «Повтори за мной», «Запомни движения», «Художник».

«В здоровом теле здоровый дух». Проведение подвижных игр.)

IV раздел «Я в школе и дома» (6 часов): социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата. (Мой внешний вид –залог здоровья. Зрение – это сила. Осанка – это красиво.Весёлые перемены. Разучивание подвижных игр. Здоровье и домашние задания.«Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим!»)

V раздел «Чтоб забыть про докторов» (4 часа): закаливание организма; проведение подвижных игр и спортивных эстафет.(«Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься».Прогулка в парк «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим». «Скуку, простуду, безделье меняем на бодрость, здоровье, веселье»«Как сохранять и укреплять свое здоровье».)

VI раздел «Я и моё ближайшее окружение» (3 часа): развитие познавательных процессов, взаимоотношение со сверстниками и взрослыми, вредные привычки, настроение в школе и дома. (Моё настроение.Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение». Вредные и полезные привычки. «Друг в беде не бросит...»)

VII раздел «Вот и стали мы на год взрослей» (4 часа): первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. (Опасности летом. Первая доврачебная помощь. Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка».«Как хорошо здоровым быть!» Итоговое занятие.)

Второй год обучения «Если хочешь быть здоров» (34 часа)

I раздел «Вот мы и в школе» (4 часа): личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.(Что мы знаем о ЗОЖ. По стране Здоровейке.В гостях у Мойдодыра. Я хозяин своего здоровья)

II раздел«Питание и здоровье» (5 часов):основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. (Правильное питание – залог здоровья. Меню из трех блюд на всю жизнь. Культура питания. Этикет. Спектакль «Я выбираю кашу»«Что даёт нам море».Светофор здорового питания (Текущий контроль знаний- викторина)

III раздел«Моё здоровье в моих руках» (7 часов): влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, разучивание упражнений и игр, направленных на развитие восприятия, мышления, внимания. (Сон и его значение для здоровья человека.Закаливание в домашних условиях. День здоровья «Будьте здоровы». Иммуитет. Беседа

“Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Спорт в жизни ребёнка. Слагаемые здоровья).

IV раздел «Я в школе и дома» (6 часов): социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона; профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата. (Я и мои одноклассники. Почему устают глаза? Гигиена позвоночника. Сколиоз. Шалости и травмы «Я сажусь за уроки» Переутомление и утомление. Умники и умницы)

V раздел «Чтоб забыть про докторов» (4 часа): закаливание организма; проведение подвижных игр и спортивных эстафет. (С. Преображенский «Огородники». Как защитить себя от болезни. (Выставка рисунков) День здоровья «Самый здоровый класс». «Разговор о правильном питании»)

VI раздел «Я и моё ближайшее окружение» (4 часа): развитие познавательных процессов, взаимоотношение со сверстниками и взрослыми, вредные привычки, настроение в школе и дома. (Мир эмоций и чувств. Вредные привычки. «Веснянка». В мире интересного.)

VII раздел «Вот и стали мы на год взрослей» (4 часа): первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. (Я и опасность. Чем и как можно отравиться. Кукольный спектакль А. Колобова «Красивые грибы». Первая помощь при отравлении. Наши успехи и достижения. Итоговый контроль знаний- диагностика)

Третий год обучения «По дорожкам здоровья» (34 часа)

I раздел «Вот мы и в школе» (4 часа): личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. (Здоровый образ жизни, что это? Личная гигиена. В гостях у Мойдодыра. «Остров здоровья» (текущий контроль знаний - игра)

II раздел «Питание и здоровье» (5 часов): основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. (Игра «Смак». Правильное питание – залог физического и психологического здоровья. Вредные микробы. Что такое здоровая пища и как её приготовить. «Чудесный сундучок» Текущий контроль знаний – КВН).

III раздел «Моё здоровье в моих руках» (7 часов): влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, разучивание упражнений и игр, направленных на развитие восприятия, мышления, внимания. (Труд и здоровье. Наш мозг и его волшебные действия. День здоровья «Хочу остаться здоровым». Солнце, воздух и вода наши лучшие друзья. Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье”. Экскурсия «Природа – источник здоровья». «Моё здоровье в моих руках» Текущий контроль знаний-викторина).

IV раздел «Я в школе и дома» (6 часов): социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона; профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата. (Мой внешний вид – залог здоровья. «Доброречие» Спектакль С. Преображенский «Капризка». «Бесценный дар- зрение. Гигиена правильной осанки. «Спасатели, вперёд!» Текущий контроль знаний).

V раздел «Чтоб забыть про докторов» (4 часа): закаливание организма; проведение подвижных игр и спортивных эстафет. (Шарль Перро «Красная шапочка»). Движение - это жизнь. День здоровья «Дальше, быстрее, выше». «Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусы Текущий контроль знаний городской конкурс «Разговор о правильном питании»)

VI раздел «Я и моё ближайшее окружение» (4 часа): развитие познавательных процессов, взаимоотношение со сверстниками и взрослыми, вредные привычки, настроение в школе и дома. (Мир моих увлечений. Вредные привычки и их профилактика. Добро лучше, чем зло, зависть, жадность. Кукольный спектакль А.С.Пушкин «Сказка о рыбаке и рыбке») В мире интересного. Текущий контроль знаний-Научно-практическая конференция).

VII раздел «Вот и стали мы на год взрослей» (4 часа): первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода. (Я и опасность. Лесная аптека на службе человека. Игра «Не зная броду, не суйся в воду». Чему мы научились и чего достигли. Итоговый контроль знаний-диагностика.)

Четвёртый год обучения «Я, ты, он, она - мы здоровая семья» (34 часа)

I раздел «Вот мы и в школе» (4 часа): личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма. (Здоровье и здоровый образ жизни. Правила личной гигиены. Физическая активность и здоровье. Как познать себя.)

II раздел «Моё здоровье в моих руках» (7 часов): влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата. (Домашняя аптечка Мы за здоровый образ жизни. Марафон «Сколько стоит твоё здоровье». «Береги зрение смолоду». Как избежать искривления позвоночника Отдых для здоровья. Умеем ли мы отвечать за своё здоровье)

III раздел «Питание и здоровье» (5 часов): основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. (Питание необходимое условие для жизни человека. Здоровая пища для всей семьи. Как питались в стародавние времена и питание нашего времени. Секреты здорового питания. Рацион питания. «Богатырская силушка»)

IV раздел «Я в школе и дома» (6 часов): социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона. («Мы здоровьем дорожим- соблюдая свой режим». «Класс не улица, ребята, и запомнить это надо». «Спешите делать добро». Что такое дружба? Как дружить в школе? Мода и школьные будни. Делу время – потехе час)

V раздел «Чтоб забыть про докторов» (4 часа): закаливание организма (Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься. За здоровый образ жизни. «Как хорошо здоровым быть». Разговор о правильном питании. «Вкусные и полезные вкусы»)

VI раздел «Я и моё ближайшее окружение» (4 часа): развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки,

настроение в школе и дома. (Размышление о жизненном опыте. Вредные привычки и их профилактика. Школа и моё настроение. В мире интересного).
VI раздел «Вот и стали мы на год взрослей» (4 часа): первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода (Я и опасность. Мой горизонт.«Не зная броду, не суйся в воду».Гордо реет флаг здоровья. Итоговое занятие.)

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. Захаров А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры. 1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы (1-4 классы). – М.: ВАКО, 2007.- 288с.- (Мастерская учителя).

Перечень технических средств, имеющихся в кабинете

1. Ноутбук
2. Мультимедиапроектор
3. Средства телекоммуникации (локальная школьная сеть, выход в Интернет, электронная почта)
4. Принтер лазерный
5. Экран на штативе.

