## https://sun9-9.userapi.com/impg/_805ChXtHBWF92jlkOmi9uHvnfmk5ZU1kVfwBg/IqthVALwZPI.jpg?size=972x2160&quality=95&sign=b7ad5c996282392d1d61053bf68f50a9&type=album

 **Пояснительная записка.**

Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранении здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Хотелось бы обратить особое внимание на воспитание полезных привычек как альтернативы привычкам вредным и формирование установок на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни.

***Новизна*** этой программы в том, что дети, играя в подвижные игры, участвуя в спортивных соревнованиях, ненавязчиво учатся вести здоровый образ.А здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

***Актуальность*** программы «Если хочешь быть здоров» в том, что она помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

**Цели программы:**

* Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
* Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

 **Задачи:**

1. Укрепление здоровья, улучшение осанки, содействие гармоничному физическому развитию.
2. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
3. Профилактика вредных привычек.
4. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
5. Формирование элементарных знаний о личной гигиене, влиянии физических упражнений на состояние здоровья, работоспособность.
6. Приобщение к самостоятельным занятиям физическими упражнениями.
7. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
8. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.

**Основные направления реализации программы:**

– организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

– организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

– организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;

– активное использование спортивной площадки;

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;

–организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма.

*Место проведения*: спортивный зал или спортивная площадка.

*Оснащенность*: большие и малые мячи, обручи, скакалки, кегли, флажки и другой спортивный инвентарь.

 В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Содержание занятий желательно наполнять игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям. К жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

**Уровень: *начальное общее образование (7 - 9 лет).***

**Направленность**: ***спортивно - оздоровительное***

**Срок реализации программы - *1год.***

**Программа рассчитана на *34часа в год, в неделю 1 час.***

Основное содержание планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий для формирования здорового образа жизни.

**Формы подведения итогов**

Участие детей в спортивных соревнованиях в школе, в районе.

Организация дней здоровья.

Спортивные соревнования «Мама, папа, я – спортивная семья»

***Планируемые результаты***

К концу начальной школы учащиеся научатся:

- правильно ухаживать за полостью рта, органами слуха и зрения;

- соблюдать правила посадки при письме, следить за своей осанкой;

- оказывать первую медицинскую помощь при порезах, ушибах, ожогах, укусах насекомыми, кровотечении из носа;

- выполнять комплекс упражнений гимнастики для глаз, позвоночника;

-правильному обращению с животными;

- тренировать свою память, внимание, повышать самооценку;

- составлять распорядок рабочего дня.

К концу начальной школы учащиеся познакомятся:

- с анатомическими особенностями тела человека и правилами личной гигиены;

- с правилами здоровыми образа жизни;

- с признаками некоторых болезней и причинами их возникновения;

- с работой внутренних органов и профилактикой заболеваний;

- с комплексом упражнений для снятия усталости и укрепления организма, с психогимнастикой.

К концу начальной школы учащиеся приобретут навыки:

- уважительного отношения к членам классного коллектива, к членам своей семьи и к их мнению;

-работы с научной литературой;

- публичных выступлений;

- работы в паре, в группе;

- релаксации.

***Ожидаемые результаты:***

**Личностные**

* внутренняя позиции школьника на основе положительного отношения к школе;
* принятие образа «хорошего ученика»;
* положительная мотивация и познавательный интерес к изучению курса «Первые шаги в мире информатики»;
* способность к самооценке;
* начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях;

**Метапредметные и познавательные**

* начало формирования навыка поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий;
* сбор информации;
* обработка информации (*с помощью ИКТ);*
* анализ информации;
* передача информации (устным, письменным, цифровым способами);
* самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
* использовать общие приёмы решения задач;
* контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
* *моделировать, т.е. выделять и обобщенно фиксировать группы существенных признаков объектов с целью решения конкретных задач.*
* подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;
* синтез;
* сравнение;
* классификация по заданным критериям;
* установление аналогий;
* построение рассуждения.

**Регулятивные**

* начальные навыки умения формулировать и удерживать учебную задачу;
* *преобразовывать практическую задачу в познавательную;*
* *ставить новые учебные задачи в сотрудничестве с учителем;*
* выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
* умение выполнять учебные действия в устной форме;
* использовать речь для регуляции своего действия;
* сличать способ действия и его результат с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона;
* адекватно воспринимать предложения учителей, товарищей, родителей и других людей по исправлению допущенных ошибок;
* выделять и формулировать то, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, определять качество и уровня усвоения;

**Коммуникативные**

**В процессе обучения дети учатся:**

* работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
* ставить вопросы;
* обращаться за помощью;
* формулировать свои затруднения;
* предлагать помощь и сотрудничество;
* договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
* слушать собеседника;
* договариваться и приходить к общему решению;
* формулировать собственное мнение и позицию;
* осуществлять взаимный контроль;
* адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

 **Содержание программы**

***Введение***

Вводное занятие. Т.Б. на занятиях. Экскурсия по школе и прилегающей к ней территории. Беседа «Поведение в школе», ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него.

***Укрепляем здоровье***

Беседа «Как укрепить своё здоровье». Подвижные игры на свежем воздухе. «Вызов номеров», «Салки догонялки». Игры на свежем воздухе «Салки», «Добеги и убеги», «Два мороза». Инструктаж по ТБ «Осторожно – Мороз!» Эстафеты с предметами. Различные игры (по выбору учащихся). Беседа «Сон – лучшее лекарство». Игры «Борьба за мяч», «Зевака», «Мячик сверху». Игры на лыжах «Пройди ворота», «Лыжники, на места!». Игры на лыжах «Пройди ворота», «Лыжники, на места!». Лыжные соревнования. Лепка и оформление снежных фигур.

***Укрепляем здоровье***

Беседа «Как укрепить своё здоровье». Подвижные игры на свежем воздухе. «Вызов номеров», «Салки догонялки». Игры на свежем воздухе «Салки», «Добеги и убеги», «Два мороза». Инструктаж по ТБ «Осторожно – Мороз!» Эстафеты с предметами. Различные игры (по выбору учащихся). Беседа «Сон – лучшее лекарство». Игры «Борьба за мяч», «Зевака», «Мячик сверху». Игры на лыжах «Пройди ворота», «Лыжники, на места!». Игры на лыжах «Пройди ворота», «Лыжники, на места!». Лыжные соревнования. Лепка и оформление снежных фигур.

***За здоровый образ жизни***

Беседа «Правильное питание – залог здоровья». Забавные игры «Ручеек», «Поезд», «Бег с шарами». Подвижные игры на свежем воздухе. «Вызов номеров», «К флажкам», «Два мороза». «Снежки», «Салки-догонялки». Спортивная игра «Зов джунглей». Беседа «Скажем «НЕТ» вредным привычкам». Игры на развитие меткости «Метко в цель», «Эстафета с баскетбольным мячом». Внеклассное мероприятие «Волшебница Гигиена».

***Если хочешь быть здоров, закаляйся!***

Беседа «Законы закаливания». Игры с прыжками «Попрыгунчики-воробышки», «Поймай лягушку». Спортивные соревнования «Ловкие, смелые, умелые». Беседа «Польза и вред воды». Игры на свежем воздухе «Курочка», «Платочки», «Ястреб и наседки». Праздник «Советы доктора Айболита». Игры на свежем воздухе «Воробьи и вороны», «Аисты», «Салки с мячом». Эстафета «Братья наши меньшие». «Пингвины», «Кузнечики», «Зайчики». День здоровья. Спортивные соревнования.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема занятия** | **Количество часов** | **Электронные (цифровые) образовательные ресурсы**  | **Виды деятельности обучающихся с учетом рабочей программы воспитания** | **Формы проведения занятий** |
| **всего** | **Контрольные работы** | **Практические работы** |
| 1 | Введение | 1 |  |  | https://xn--d1ahba2alia5i.xn--p1ai/ | Беседа, направленная на умение осознавать ответственное отношение к собственному здоровью, к личной безопасности и безопасности окружающих. | беседа |
| 2 | Укрепляем здоровье | 7 |  | 6 | http://sakla.ru/ | Диалог об умении оценивать жизненные ситуации (поступки, явления, события) с точки зрения, соблюдения собственной безопасности; | диалог |
| 3 | За здоровый образ жизни | 12 |  | 10 | [http://www.museum.ru/rme/sci\_museo1ogy.aspРо](http://www.museum.ru/rme/sci_museology.asp)ссийскаямузейнаяэнциклоnеgи[яhttp:/](http://www.krugosvet.ru/enc/kultura_i_obrazovanie/literatura/MUZEI.html)  | Учебные ситуации помогающие в предложенных ситуациях, делать выбор, как поступить; | Практ работы |
| 4 | Если хочешь быть здоров, закаляйся | 14 |  | 12 |  | Учебные ситуации помогающие в предложенных ситуациях, делать выбор, как поступить; | Практ. работы |
|  | Итого | 34 |  | 28 |  |  |  |

 **Список использованной литературы**

1. Алтарева С.Г., Храмова М.А., Орлова Н.А., Жогло Н.К. Календарные, фольклорные и тематические праздники: 1 – 4 классы. – М.: ВАКО, 2006.
2. Должиков И.И. Физическая культура. 4 класс: Пособие для учителя. – М.: Айрис-пресс, 2004.
3. Литвинова М.Ф. Русские народные подвижные игры /Под редакцией Л.В. Руссковой. – М.: Просвещение, 1986.
4. Лях В.И. Мой друг – физкультура: Учебник для учащихся 1 – 4 кл. нач. шк. – М.: Просвещение, 2002.
5. Товма В.А. Мы любим праздники. Сценарии внеклассных мероприятий для учащихся 1 – 4 классов. – М.: ТЦ Сфера, 2006.
6. Энциклопедия детских праздников. – М.: Пилигрим, 1999.
7. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей: 1-4 классы. - М.: ВАКО, 2009.
8. Тонкова-Ямпольская Р.В., Черток Т.Я. Ради здоровья детей: Пособие для воспитателя дет. сада. – М.: Просвещение, 1985.