Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение «Пореченская основная общеобразовательная школа Октябрьского муниципального округа»

Кружок «Страна здоровья»

для учащихся 1 класса

Составитель:Безрукова Ольга Анатольевна

с.Поречье 2021

**Раздел № 1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

**1.1 Пояснительная записка**

**Актуальность программы**

Программа внеурочной деятельности по социально- педагогическому направлению «Страна здоровья» направлена на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Программа внеурочной деятельности «Страна здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательного 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.

**Направленность программы- социально-педагогическая.**

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепление здоровья младших школьников, в основу, которой положены культурологический и личностно-ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования, спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

**Уровень освоения**: базовый.

**Адресат программы**

Программа внеурочной деятельности «Страна здоровья» предназначена для обучающихся 1 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН 2.4.4.3172-14, т. е. 35 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, закрепленном за классом, приветствуется проведение занятий в спортивном зале и на свежем воздухе. 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.

 Программа внеурочной деятельности «Страна здоровья» составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю: 33ч в год. Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

**1.2 Цель и задачи программы**

**Цель программы:** Формирование у учащихся начальной школы основ здорового образа жизни, развитие творческой самостоятельности посредством развития здоровьесберегающей и здоровьеформирующей среды, направленных на сохранение и укрепление здоровья всех участников образовательного процесса.

 **Задачи программы**:

**Воспитательные:**

- воспитывать потребности в здоровом образе жизни;

- безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

- научить использовать полученные знания в повседневной жизни

 **Развивающие:**

 - развивать представления о факторах, оказывающих влияние 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 психо - активных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;

-развивать навыки конструктивного общения.

 **Обучающие:**

**обучать:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;

- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;

- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

- упражнениям сохранения зрения.

1.3 **Содержание программы внеурочной деятельности**

**Учебный план 1 года обучения**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №п/п | Наименование разделов и дисциплин | Всего, час. | В том числе | Форма |
| Теорети­чески занятия | Практи­ческие занятия |
| I | ***Введение «Здравствуй, школьная страна».*** | **1** | **1** |  |  |
| 1.1 | Тропинка к здоровью | 1 | 1 |  |  |
| II | ***Питание и здоровье*** | **2** | **1** | **1** |  |
| 2.1 | Осенние дары.Витаминки в моей тарелке. | 1 | 1 |  | Устный журнал |
| 2.5 | Красный! Жёлтый! Зелёный! - (всё о фруктах) | 1 |  | 1 | Викторина |
| III | ***Моё здоровье в моих руках*** | **5** | **2** | **3** |  |
| 3.1 | Что значит режим дня? | 1 | 1 |  | Разговор - рассуждение |
| 3.2 | На зарядку становись! | 1 |  | 1 | Комплекс утренней зарядки |
| 3.3 | Экскурсия «Человек и природа» | 1 |  | 1 | Экскурсия- прогулка |
| 3.4 | Как обезопасить свою жизнь | 1 | 1 |  | Презентация |
| 3.5 | В здоровом теле здоровый дух | 1 |  | 1 | Игры насвежем воздухе |
| IV | ***Я в школе и дома*** | **8** | **4** | **4** |  |
| 4.1 | До чего же я красива! До чего же я хорош! | 1 | 1 |  | Разговор на тему личной гигиены |
| 4.2 | Поговорим о зрении | 1 | 1 |  | Информационн ая беседа |
| 4.3 | Осанка - это красиво | 1 |  | 1 | практикум |
| 4.4 | Отдохнём на переменке | 1 |  | 1 | Игровые занятия |
| 4.5 | Здоровье и домашние задания. | 1 | 1 |  | Беседа с элементами практики |
| 4.6 | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим | 2 | 1 | 1 | Встреча с мед работником, Игра- викторина |
| 4.7-4.8 | «Прыг-скок, прыг - скок» это первый шажок к олимпийским медалям. | 1 |  | 1 | Игротека, тестирование |
| V | ***Чтоб забыть про докторов*** | **11** | **1** | **10** |  |
| 5.1 | «Солнце воздух и вода - наши лучшие друзья» | 1 | 1 |  | Беседа рассуждение. |
|  5.2 |  Почемучка на медицинском пункте | 1 |  | 1 | Тренинг. |
|  5.35.3 | День здоровья. «Игра - игралка» | 1 |  | 1 | День здоровья |
|  5.4 | Спортивный час. «Снежный ком». | 1 |  | 1 | Спортивный час |
|  5.55.5 |  День здоровья «В стране здоровейки» | 1 |  | 1 | День здоровья |
|  5.6 |  Спортивный праздник «В гостях у Айболита» | 1 |  | 1 | Спортивный праздник |
| 5.7 | «Как хорошо здоровым быть» | 1 |  | 1 | Конкурс рисунков |
|  5.8 | День здоровья. «Вместе весело шагать». | 1 |  | 1 | День здоровья |
|  5.9 | В стране «Спортландия». | 2 |  | 2 | Игры, викторины, эстафеты. |
|  5.10-5.11 |  Игра-викторина «Здоровейка» |  1 |  |  1 |  |
| VI | ***Быстрее, выше, сильнее.*** | **6** |  | **6** |  |
| 6.1 | Подвижные игры: « К своим флажкам», «Медведи пчёлы», «Мы весёлые ребята», «Альпинисты» и др.. | 1 |  | 1 | Игротека |
| 6.2 | Вредные и полезные привычки | 1 |  | 1 | Блиц опрос |
| 6.3 | Сдача норм комплекса «Прыг-скок, прыг - скок». | 1 |  | 1 | Тестирование |
| 6.4 | Школьные соревнования по лёгкой атлетике, шахматно­шашечный турнир. | 1 |  | 1 | Соревнования |
| 6.5 | Весёлые старты | 1 |  | 1 | Соревнования |
|  6.6 |  Наша речка |  1 |  | 1 | Однодневный туристический поход |
| VII | ***«Вот и стали мы на год взрослей»*** | **2** |  | **2** |  |
| 7.1 | Впереди- лето | 1 |  | 1 | тестирование |
| 7.2 | Чему мы научились за год. | 1 |  | 1 | диагностика |
|  | **Итого:** | **35** | **9** | **26** |  |

**Содержание учебного плана 1 года обучения**

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

**Раздел 1: «Вот мы и в школе»-1 час**

**Тема 1.1 «Тропинка к здоровью»**: Знакомство с правилами безопасности во время занятий. Что узнаем? Чему научимся? Пословицы о здоровье. О личной гигиене, значение утренней гимнастики для организма.

**Раздел 2: «Питание и здоровье»-2 часа**

 **Тема 2.1 Осенние дары. Витаминки в моей тарелке.**

Теория: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи.

**Тема 2.2. Красный! Жёлтый! Зелёный!** (всё о фруктах)

Практика: викторина о пользе фруктов

**Раздел 3: «Моё здоровье в моих руках»- 5 часов**

**Тема 3.1.Что значит режим дня?**

Теория: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.

**Тема 3.2 «На зарядку становись!»**

Практика: комплекс упражнений для физминуток и зарядки.

**Тема 3.3.Экскурсия «Человек и природа»**

Практика: прогулка с беседой о влиянии природы на здоровье человека.

**Тема 3.4 «Как обезопасить свою жизнь»**

теория: влияние окружающей среды на здоровье человека

**Тема 3.5. «В здоровом теле здоровый дух»**

практика: разучивание игр: «Цепи кованы», «Ручеёк» и др.

**Раздел 4: «Я в школе и дома»-8 часов**

**Тема 4.1 «До чего же я красива! До чего же я хорош!»**

Теория: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;

**Тема 4.2. «Поговорим о зрении»**

теория: что такое хорошее зрение и как его сберечь.

**Тема 4.3. «Правильная осанка»**

Практика: комплекс упражнений для правильной осанки.

**Тема 4.4. «Отдохнём на переменке»**

практика: как вести себя на перемене.

**Тема 4.5. «Здоровье и домашние задания»**

Теория и практика: как распланировать своё время.

**Тема 4.6. «Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим, все болезни победим»**

Теория: беседа с медработником,.Викторина о ЗОЖ.

**Тема 4.7-4.8 «Прыг-скок, прыг - скок» это первый шажок к олимпийским медалям»**

Практика: что такое олимпиада и олимпийские победы. Проведение малых игр.

**Раздел 5:«Чтоб забыть про докторов»-11 часов**

**Тема 5.1. ««Солнце воздух и вода - наши лучшие друзья».**

Теория: о пользе солнца и воздуха.

**Тема 5.2 «Почемучка на медицинском пункте»**

 Практика: как правильно оказать первую помощь при укусе насекомых, при ранении т.д.

**Тема 5.3 «День здоровья. «Игра — игралка»**

Практика: игры и эстафеты в спортивном зале.

**Тема 5.4 «Спортивный час. «Снежный ком».**

Практика: игры на свежем воздухе- фигуры из снега.

**Тема 5.5. «День здоровья «В стране здоровейки»**

Практика: викторина о ЗОЖ

**Тема 5.6. «Спортивный праздник «В гостях у Айболита»**

Практика: навыки оказания первой помощи, игра «Спасатель»

**Тема 5.7. «Как хорошо здоровым быть»**

Практика: конкурс спортивных достижений.

**Тема 5.8. «День здоровья. «Вместе весело шагать».**

Практика: упражнения на ходьбу- как правильно и полезно ходить.

**Тема 5.9. «В стране «Спортландия».**

Практика: мои рекорды- дети показывают чему научились и что лучше всего получается.

**Тема 5.10-5.11 « Игра-викторина «Здоровейка»**

В ходе игры знакомятся с правилами ЗОЖ. Тестирование

**Раздел 6: Быстрее, выше, сильнее -6 часов**

**Тема 6.1.Подвижные игры:**

Практика: « К своим флажкам», «Медведи пчёлы», «Мы весёлые ребята», «Альпинисты» и др.

**Тема 6.2. «Вредные и полезные привычки»**

Теория: что полезно,а что нет- курение,алкоголь.

**Тема 6.3. «Сдача норм комплекса «Прыг-скок, прыг — скок».**

Практика: эстафета с прыжками разных видов.

**Тема 6.4. «Школьные соревнования по лёгкой атлетике, шахматно­шашечный турнир»**

Практика: соревнования по плану школы

**Тема 6.5. «Весёлые старты»**

Практика: спортивная эстафета с приглашением учащихся 2 класса.

**Тема 6.6. Наша речка**

Однодневный турпоход.

**Раздел 7 «Вот и стали мы на год взрослей»- 2 часа**

**Тема 7.1. «Впереди- лето»**

Теория: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

**Тема 7.2. «Наши достижения»**

Подведение итогов за год.

**1.4 Планируемые результаты**

***Личностные результаты***

 **-**Обучающийся будет готов и способен к саморазвитию;

-У обучающегося будет сформированна мотивация к учению и познанию, ценностно-смысловые установки, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества.

-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.

***Метапредметные результаты***

- Обучающийся будет знать как 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.

- обучающийся приобретёт умения перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса, совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им, учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

***Предметные результаты***

-Обучающийся будет уметь составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его, выполнять физические упражнения для развития физических навыков, различать «полезные» и «вредные» продукты;

-обучающийся будет уметь преобразовывать информацию из одной формы в другую. Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

-обучающийся будет владеть средством формирования технологии проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

**РАЗДЕЛ №2. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ**

**2.1 Условия реализации программы**

 **1. Материально-техническое обеспечение**

Здоровесберегающая инфраструктура включают в себя следующие объекты:

 - спортивный зал,

 - спортивная площадка,

 -столовая,

-учебные кабинеты.

 **Спортивный зал** оснащен необходимым оборудованием для проведения уроков физкультуры и внеклассных занятий по физкультуре и спорту. Имеются:

-гимнастические снаряды (бревно, брусья, перекладина, снаряды для опорного прыжка, подкидной мостик, гимнастические маты),

- легкоатлетические снаряды (канат, планка для прыжков в высоту, мячи для метания, гранаты),

- стол и ракетки для игры в настольный теннис, гимнастическая стенка, гимнастические скамейки, гимнастические палки, обручи, скакалки, гири, гантели.

При использовании оборудования в спортивном зале неуклонно соблюдаются санитарно- гигиенические нормы и правила техники безопасности.

 **Спортивная площадка.**

Спортивная площадка включает в себя:

1. Футбольное поле
2. Полосу препятствий
3. Прыжковую яму
4. Беговую дорожку
5. Площадку для игр

Столовая.

Школьная столовая имеет пищеблок и обеденный зал на 30 посадочных

мест.

Столовая оснащена необходимым оборудованием для приготовления горячей

пищи и выполнения санитарно-гигиенических норм и правил.

Учебные кабинеты.

В школе имеются следующие учебные кабинеты:

- информатики;

- технологии;

- биологии и химии.

 Все учебные кабинеты оснащены разноростовой мебелью

**2. Учебно-методическое и информационное обеспечение:**

- натуральные пособия (реальные объекты живой и неживой природы,): овощи, фрукты, солнце, вода, аптечка, строение глаза, виды грибов, 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»; 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.

Подобная связь содержания программы внеурочной деятельности с учебной деятельностью обеспечивает единство учебной и внеурочной деятельности, что позволит сформировать у обучающихся не только мотивацию на ведение здорового образа, а будет способствовать формированию знаний о социальной, психологической и соматической составляющей здоровья и уверенности в необходимости заботы о собственном здоровье.

 **Нормативно- правовая база**

-Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г.№28 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»;

**Список литературы для учителя**

Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно­воспитательного комплекса // Начальная школа - 2001 - № 12 - С. 3-6.

Безруких М.М. Методика комплексной оценки и организация системной работы по сохранению и укреплению здоровья школьников М.: Издательский дом «новый учебник 2003г.

Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. - М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.

Жирова Т. М., Твоя жизнь - твой выбор. Развитие ценностей здорового образа жизни школьников. изд. «Панорама», изд. «Глобус». 2007

Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа - 2005. - № 11. - С. 75-78.

Ковалько, В.И. Соблюдение режима дня... [Текст с.16-] ;

 Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - Мозаика детского отдыха.

Синягина Н.Ю., Кузнецова И.В. Как сохранить и укрепить своё здоровье: психологические установки и упражнения М. Издательский дом «Новый учебник», 2003г.

 Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. //

Начальная школа, №1 - 2003, с.57.

* Газета для организаторов внеклассной работы «Последний звонок» 2000- 2011г.г.
* Список литературы для обучающихся.
* Васильков Г.А., Васильков В. Г. От игры к спорту. М. изд. «Физкультура и спорт». 2000г.
* Газета для учителей начальных классов «Досуг в школе» 2001-2003г.г.
* Шаулин В. Н. Я сам. Введение в физическую культуру. Учебник для 2- 4 классов. Издательский Дом «Фёдоров» 2000г.
* Шаулин В. Н. Я сам. Введение в физическую культуру. Рабочая тетрадь для 2- 4 классов. Издательский Дом «Фёдоров» 2000г.

 **2.2 Оценочные материалы и формы аттестации**

Для учащихся начальных классов наиболее рациональным способом подведения итогов будет игровая форма или организация коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела.

Формы деятельности:

* накопления материалов в виде «портфолио».
* викторины,
* творческие конкурсы,
* спортивные соревнования,
* праздники, игры.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого учащегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый учащийся будет значимым участником деятельности.

Критерии оценки знаний, умений и навыков.

*Низкий уровень*: удовлетворительное владение теоретической

информацией по темам курса, умение пользоваться литературой, 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.

**Список используемой литературы**

для учителя:

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.

5. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст]: 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М.: Вако, 2004. – 124c.

1. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
2. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
3. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
4. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
5. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
6. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.

**Компьютерные и информационно – коммуникативные средства**

Мультимедийные (цифровые) ИНСТРУМЕНТЫ и образовательные ресурсы, соответствующие содержанию обучения, обучающие программы по предмету.

**Технические средства обучения**

 Аудиторная доска с набором приспособлений для крепления карт и таблиц.

Экспозиционный экран.

Телевизор.

Видеоплеер.

Аудио проигрыватель.

Персональный компьютер.

Диапроектор.

Мультимедийный проектор.

Экранно – звуковые пособия

Видеофильмы. Слайды.

Аудиозаписи в соответствии с содержанием обучения.

Игры и игрушки

Настольные развивающие игры. Наборы ролевых игр, игрушек.

Оборудование класса

Ученические столы (двухместные) с комплектом стульев.

Стол учительский с тумбой.

Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр.

Подставки для книг, держатели для схем и таблиц.