Программа по внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровячок»

( 1 класс)

«*Чтобы сделать ребенка умным и рассудительным,*

*сделайте его крепким и здоровым».*

*Ж.-Ж.Руссо*

Самое ценное, что есть у человека, - это жизнь, а самое ценное в его жизни – здоровье, за которое бороться всеми силами становиться не только актуально, но и экономически необходимо. Невежество в вопросах здорового образа жизни будет дорого обходиться тем, кто своевременно не позаботится о своем здоровье, здоровье своих детей и близких.

Здоровье – важнейший фактор работоспособности и гармоничного развития человеческого, а особенно детского организма. Понятие здоровья в настоящее время рассматривается не только как отсутствие заболевания, болезненного состояния, физического дефекта, но и состояние полного социального, физического и психического благополучия.

Сохранение здоровья российских школьников в настоящее время выдвигается в число приоритетных задач образования. Это определяется резким понижением уровня здоровья детей школьного возраста, что подтверждается многочисленными данными исследований.

По данным Минздрава РФ на сегодняшний день каждый пятый школьник имеет хроническую патологию, у половины школьников отмечаются функциональные отклонения. А ведь успешность обучения в школе определяется уровнем состоянием здоровья, с которым ребенок пришел в первый класс. Однако результаты медицинских осмотров детей говорят о том, что здоровым можно считать лишь 20-25% первоклассников. У остальных же имеются различные нарушения в состоянии здоровья.

В результате в современной концепции модернизации системы образования появился новый раздел «образование и здоровье», где впервые ребенок рассмотрен не как «объект педагогического воздействия», а как живой, еще не сформировавшийся человек, страдающий от перегрузок, стресса, стандартного подхода больше, чем взрослый.

Здоровый образ жизни не может состояться без знаний человека о себе, о тех закономерных изменениях, которые происходят в физическом и психическом состоянии человека, о влиянии этих изменений на здоровье индивида, его интеллектуальное развитие. Одновременно здоровый образ жизни должен включать и субъективные способности человека, реализуемые в его деятельности.

В связи с переходом на новый государственный стандарт второго поколения стратегической целью образования, ориентированного на здоровьесбережение подрастающего поколения, считается формирование культуры здоровья, а одной из главных задач – воспитание у обучающихся осознанной потребности в здоровье, в здоровом образе жизни, что позволит им осознать здоровье как высшую ценность смысла человеческого бытия, ответственность за его сохранение и развитие, без которых каждая человеческая индивидуальность просто не сможет состояться и реализоваться. Начальная школа как первая обязательная ступень общего образования призвана внести существенный вклад в выполнение данной задачи.

Бесспорна необходимость и приоритетность существования учебных факультативных курсов, программ, направленных на воспитание элементарной культуры отношения к своему здоровью, формирование потребности умения и решимости творить свое здоровье.

Установка на здоровый образ жизни не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия.

Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся - это комплексная программа формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Данная программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

−      Закон Российской Федерации «Об образовании»;

−      Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования;

−      СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.;

−      Рекомендации по организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 408/13-13 от 20.04.2001);

−      Об организации обучения в первом классе четырехлетней начальной школы (Письмо МО РФ № 202/11-13 от 25.09.2000);

−      О недопустимости перегрузок обучающихся в начальной школе (Письмо МО РФ № 220/11-13 от 20.02.1999);

−      Методические рекомендации по психолого-педагогическому сопровождению обучающихся в учебно-воспитательном процессе в условиях модернизации образования (письмо Минобразования РФ от 26.06.2003 г. № 23-51-513/16);

−      Об увеличении двигательной активности обучающихся ОУ (письмо Минобразования РФ от 28.04.2003 № 13-51-86/13);

−      О мерах по улучшению охраны здоровья детей в РФ (приказа Минобразования, Минздравоохранения РФ от 31.05.2002 № 176/2017);

−      Рекомендации по использованию компьютеров в начальной школе. (Письмо МО РФ и НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков РАМ № 199/13 от 28.03.2002);

−      Гигиенические требования к условиям реализации основной образовательной программы начального общего образования (2009 г.);

Программа « Здоровячок» относится к  **спортивно-оздоровительному направлению.**

Формирование основ здорового и безопасного образа жизни у обучающихся является одной из приоритетных целей. Приобретаемые на уроке физической культуры знания, умения и навыки должны в последующем закрепляться в системе самостоятельных форм занятий физическими упражнениями: утренней зарядке, физкультминутках и подвижных играх на переменах и во время прогулок, дополнительных занятиях.

Взаимосвязи урочной и внеурочной деятельности в спортивно-оздоровительном направлении способствует усилению оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятиях физическими упражнениями.

Занятия спортивно-оздоровительного направления не только совершенствуют физические качества, но и активно развивают сознание и мышление, творчество и самостоятельность учащихся.

Ценностные основы: здоровье - физическое, нравственное и социально- психическое; стремление к здоровому образу жизни.

**Цель спортивно-оздоровительного направления :** воспитание осознанной потребности в здоровом образе жизни, формирование и развитие валеологической культуры.

**Задачи:**

1.научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

2.развивать готовность на основе правил личной гигиены самостоятельно поддерживать своё здоровье;

3.формировать представление: о позитивных факторах, влияющих на здоровье; о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах; о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности; о негативных факторах риска для здоровья детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач.

4. формирование навыков эмоциональной разгрузки (релаксации), контроля своего режима дня;

5.формировать: навыки позитивного коммуникативного общения; представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; потребность детей заниматься спортом, ежедневно выполнять физические упражнения.

**Актуальность программы** обусловлена следующими факторами:

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.

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.

Приоритетность проблемы сохранения и укрепления здоровья обучающихся нашла отражение в многочисленных исследованиях ученых. Это подчеркивает необходимость формирования 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

**Отличительные особенности программы, отличающие программу «Здоровячок» от существующих:**

Отличительные особенностипредставленной программы заключаются в том, что она объединила в себе теоретические сведения из области анатомии, физиологии, гигиены, психологии и ОБЖ, учитывает природно-климатические условия нашего региона. Данная интеграция помогает сформировать у детей осознанный выбор здорового образа жизни, научить бережному отношению к себе и своему здоровью, способствует развитию памяти, мышления, речи, воображения, учит приемам самопознания и саморегуляции. В программе заложен компонент, обеспечивающий формирование навыков самопознания, саморегуляции ребенка. Начиная с первого класса, даются элементарные представления об индивидуальных и личностных особенностях человека, в том числе о чувствах, настроении, эмоциональных переживаниях, о способах самопознания: определения ведущего глаза, уха, индивидуального места посадки в классе как одни из приемов саморегуляции. Учащиеся узнают, что здоровье зависит от микроклимата в классе, что такое психологическое и личное пространство. Знакомятся с тем, как психологическое пространство влияет на общение. Определяют личное психологическое пространство. Рассматривается вопрос о значении семьи в жизни человека. Коллективно составляются и расширяются правила семейного общения, правила знакомства*.* Дети практически применяют эти правила через проигрывание различных ситуаций во время занятий.Дети обсуждают вопрос о том, что такое здоровье и что такое болезнь, узнают, что здоровье человека связано с его образом жизни, исследуют свой образ жизни, составляют правила и нормы здорового образа жизни. С самых первых занятий необходимо научить детей анализировать и контролировать свои эмоции и поведение. Для этой цели на уроке проводится психотренинг. Под руководством учителя дети учатся снимать с себя усталость, раздражительность, недовольство и т. д. Немаловажное значение придается и вопросам безопасности жизнедеятельности. В этом разделе программа продолжает следовать своему основному принципу - формированию у ребенка чувства ответственности за свою безопасность и здоровье.

**Основные идеи программы « Здоровячок»**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровячок» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основные идеи 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.

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

**Адресат программы**

Программа « Здоровячок» адресована учащимся начальной школы и рассчитана на обучение детей семи лет. Учитывая возраст детей и новизну материала, для успешного освоения программы занятия в группе должны сочетаться с индивидуальной помощью педагога каждому ребенку. Количество детей в группе - 20 человек.

**Объем и срок освоения программы**

Срок реализации программы 1 год. Всего занятий-17, одно занятие в 2 недели.

**Форма обучения – очная,** место обучения МБОУ лицей, кабинет № 11, спортзал, спортивная игровая площадка; состав группы-постоянный, форма занятия – кружок. Основная форма обучения – комплексное учебное занятие, включающее в себя вопросы теории и практики.

Формы занятий в дополнительном образовании должны соответствовать следующим требованиям:

-иметь развивающий характер, а точнее, быть направленными на развитие у учеников природных -задатков и интересов.

- быть разнообразными по содержанию и характеру проведения.

- основываться на развивающих методиках.

**Режим занятий**

Общее количество занятий в год -17, 1 занятие в две недели. 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, т. е. 35-40 минут.

**Цель программы:** создать условия для формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся.

**Задачи**:

−      формирование представления об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

−      формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью;

−      формирование установки на использование здорового питания;

−      формирование представления о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности;

−      формирование знаний негативных факторов риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания);

−      использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и иных особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом;

−      обучение элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

−      формирование навыков позитивного коммуникативного общения;

−      формирование потребности ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
| Всего | Теория | Практика |
| 1 | Введение в курс (2 часа) | 2 | 1 | 1 | текущий |
| 2 | Познание организма человека (4 часа) | 4 | 3 | 1 | текущий |
| 3 | Питание человека (2 часа) | 2 | 1 | 1 | текущий |
| 4 | Вредные привычки (3 часа) | 3 | 3 |  | текущий |
| 5 | Поведение в экстремальных условиях (2 часа) | 2 | 1 | 1 | текущий |
| 6 | Физическое и психическое здоровье (3 часа) | 3 | 2 | 1 | текущий |
| 7 | Итоговое повторение (1 час) | 1 | 1 |  | текущий,  итоговый |

**Содержание программы «Здоровячок»**

1 класс

Введение в курс (2 часа)

*Теория*

Как я устроен. Удивительные превращения, которые пережил каждый. Я хочу быть здоровым. Человек в мире людей.

*Практика*

Тестирование « Я здоровье сберегу- сам себе я помогу!»

*Форма контроля:* тест

Познание организма человека (4 часа)

*Теория*

Скелет. Для чего нужны мышцы. Здоровое сердце. Легкие. Как дышат животные. Забота о коже. Как сохранить зрение. Как мы слышим. Уход за ушами. Желудок. Язык.

*Практика*

Обобщающий урок «Мое здоровье».

Сюжетно-ролевая игра « Сам себя я изучил и здоровье сохранил»

*Форма контроля:* ролевая игра

Питание человека (2 часа)

*Теория*

Полезная и вкусная пища.

*Практика*

Страничный проект «Загадки о еде».

*Форма контроля:* проект

Вредные привычки (3 часа)

*Теория*

Курение – это болезнь. Вред от алкоголя. Наркотические вещества. Токсические вещества. Полезные лекарства. Вредные лекарства.

*Форма контроля:* беседа

Поведение в экстремальных условиях (2 часа)

*Теория*

Поведение при пожаре. Поведение на воде. На льду. Порезы, ушибы, занозы.

*Практика*

Практическое занятие «Один дома. Опасности на улице и дома».

*Форма контроля:* ситуативные игры

Физическое и психическое здоровье (3 часа)

*Теория*

Движение – это жизнь. Подвижные игры. Спорт – залог здоровья. Виды спорта. Закаливание. Мое настроение.

*Практика*

Тестирование « Я и мои эмоции»

*Форма контроля:* тест

Итоговое повторение (1 час)

*Теория*

Поведение на дорогах летом. Поведение на водоемах летом. Итоговое занятие.

*Форма контроля:* итоговое тестирование

**Планируемые результаты освоения обучающимися**

**программы внеурочной деятельности « Здоровячок»**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья  у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* личностные результаты — готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к учению и познанию, ценностно-смысловые установки выпускников начальной школы, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетентности, личностные качества; сформированность основ российской, гражданской идентичности; умение оценивать простые ситуации и однозначные поступки как «хорошие» или «плохие» с позиции важности бережного отношения к здоровью человека и к природе; формирование умения высказывать своё предположение (версию)  и определять успешность выполнения своего задания в диалоге с учителем; учиться отличать верно выполненное задание от неверного.
* метапредметные результаты — освоенные обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные):

регулятивные : формирование умения обнаруживать и формулировать учебную проблему,  высказывать свою версию, пытаться предлагать способ ее проверки. При этом ученики обучаются  работать по плану, сверяя свои действия с целью и при необходимости исправляя ошибки с помощью учителя.

познавательные: причины возникновения травм и правила оказания первой помощи; виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека; о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека; основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

коммуникативные: умение совместно договариваться о  правилах общения и поведения в школе и следовать им; умение оформлять свои мысли в устной и письменной речи с учётом своих учебных и жизненных речевых ситуаций, высказывать свою точку зрения и пытаться её обосновать, приводя аргументы.

* предметные результаты — освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира.

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.

**Условия реализации программы**

Для реализации данной программы необходимы следующие комплексы:

**материально-техническое обеспечение:**

1.Методические комплексы, состоящие из информационного материала и конспектов; методических разработок и планов конспектов занятий; методических указаний и рекомендаций к практическим занятиям.

2.Развивающие и диагностирующие процедуры: тесты, диагностические и психологические игры, кроссворды.

3.Дидактические материалы (демонстрационные и раздаточные), плакаты: «Правильная осанка», «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.;

4. Техническое и материальное оснащение.

Оборудование: ноутбук – 1 шт, проектор- 1 шт.

***Спортивный инвентарь:***

Маты, гимнастические скамейки, канат, гимнастические лестницы, мячи, обручи, скакалки, кегли, лыжи.

**информационное обеспечение**

1.Зрительный ряд: фотоальбомы, репродукции, буклеты, альбомы.

2. Музыкальный ряд: аудиокассеты и CD диски с подбором мелодий, соответствующих темам

занятий и способствующих созданию и поддержанию оздоровительного духа.

3.Тематические презентации, учебные фильмы.

**кадровое обеспечение**

- занятия в кружке проводит учитель начальных классов высшей категории Родионова Е.В.

**Формы контроля и оценки результатов**

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, ролевые игры, КВНы, школьная научно-практическая конференция. 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.

Проведение аттестации учащихся в середине и конце года. Составление диагностической карты «Оценка результатов освоения программы»

**Методы и формы обучения**

Для успешной реализации программы по спортивно – оздоровительному направлению «Мое здоровье» используются современные методы и формы занятий, которые помогают сформировать у обучающихся устойчивый интерес к данному виду деятельности:

1. Словесные методы: рассказ, беседа, объяснение, лекции, дискуссия, метод примера.
2. Наглядные методы: просмотр фотографий, видеофильмов, картин, схем, плакатов, рисунков.
3. Практические методы: ролевые игры, инсценировки; выполнение рисунков.
4. Методы стимулирования и мотивации: формирование опыта  
   эмоционально-ценностных отношений у обучающихся; интереса к  
   деятельности и позитивному поведению (соревнования, познавательные и ролевые игры); долга и ответственности (учить проявлять упорство и настойчивость).
5. Методы контроля: практические задания, самоконтроль.
6. Методы создания положительной мотивации обучаемых:

Методы обучения на занятиях характеризуются постепенным переходом от репродуктивных к проблемным и саморазвивающим.

Формы организации образовательного процесса: индивидуальная, индивидуально-групповая и групповая.

**Формы организации учебного занятия**  
Наряду с традиционными формами организации учебной деятельности, такими как лекции, семинары, дискуссии, экскурсии, программой предусмотрены и нетрадиционные:

-интегрированные занятия, основанные на межпредметных связях;

-тренинги знакомств, общения, эрудиции;

-игры;

-беседы;

-обсуждение работ обучающихся;

В основу всех форм учебных занятий заложены общие характеристики:

1. Каждое занятие имеет цель, конкретное содержание, определенные методы организации учебно-педагогической деятельности;

2. Любое занятие имеет определенную структуру, т. е. состоит из отдельных взаимосвязанных этапов;

3. Построение учебного занятия осуществляется по определенной логике, когда тип занятия соответствует его цели и задачам.

**Педагогические технологии, используемые в процессе проведения занятий по внеурочной деятельности:**

- технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, технология проектной деятельности, технология игровой деятельности, технология коллективной творческой деятельности, технология развития критического мышления через чтение и письмо, технология педагогической мастерской, здоровьесберегающая технология.

**Алгоритм учебного занятия** (краткое описание структуры занятия и его этапов)

В целом учебное занятие любого типа как модель можно представить в виде последовательности следующих этапов: организационного, проверочного, подготовительного, основного, контрольного, рефлексивного (самоанализ), итогового, информационного. Каждый этап отличается от другого сменой вид

деятельности, содержанием и конкретной задачей. Основанием для выделения этапов может служить процесс усвоения знаний, который строится как смена видов деятельности учащихся: восприятие - осмысление - запоминание применение - обобщение - систематизация.

*1этап - организационный.*

Задача: подготовка детей к работе на занятии, Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

*II этan - проверочный.* Задача: установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка домашнего задания (творческого, практического) проверка усвоения знаний предыдущего занятия.

*III этап - подготовительный* (подготовка к восприятию нового содержания).

Задача: мотивация и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности. Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (пример, познавательная задача, проблемное задание детям).

*IV этап* - *основной.* В качестве основного этапа могут выступать следующие:

1 *Усвоение новых знаний и способов действии.* Задача: обеспечение восприятия, осмысления и первичного запоминания связей и отношений в объекте изучения. Целесообразно при усвоении новых знаний использовать задания и вопросы, которые активизируют познавательную деятельность детей.

2. *Первичная проверка понимания* Задача: установление правильности и осознанности усвоения нового учебного материала, выявление неверных представлений, их коррекция. Применяют пробные практические задания, которые сочетаются с объяснением соответствующих правил или обоснованием.

3 *Закрепление знаний и способов действуй* Применяют тренировочные

упражнения, задания, выполняемые детьми самостоятельно.

4. *Обобщение и систематизация знаний.* - Задача: формирование целостного представления знаний по теме. Распространенными способами работы являются беседа и практические задания.

*V этап – контрольный.*

Задача: выявление качества и уровня овладения знаниями, их коррекция.

Используются тестовые задания, виды устного и письменного опроса, вопросы и задания различного уровня сложности (репродуктивного, творческого, поисково-исследовательского).

*VI этап* - *итоговый.*

Задача: дать анализ и оценку успешности достижения цели и наметить

перспективу последующей работы.

Содержание этапа: педагог сообщает ответы на следующие вопросы: как работали учащиеся на занятии, что нового узнали, какими умениями и навыками овладели.

*VII этап* - *рефлексивный.*

Задача: мобилизация детей на самооценку. Может оцениваться работоспособность, психологическое состояние, результативность работы, содер­жание и полезность учебной работы.

*VIII этап: информационный.* Информация о домашнем задании (если необходи­мо), инструктаж по его выполнению, определение перспективы следующих занятий.

Задача: обеспечение понимания цели, содержания и способов выполнения

домашнего задания, логики дальнейших занятий.

Изложенные этапы могут по-разному комбинироваться, какие-либо из них могу не иметь места в зависимости от педагогических целей.

**Дидактические материалы** **к проведению занятий по внеурочной деятельности**

* папки с дидактическим, методическим и информационным материалами по всем учебным темам;
* наглядные пособия;
* подборка информационной и справочной литературы;
* набор дидактического материала для проведения учебных занятий по каждому разделу.

**Список использованной литературы**

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.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г. - 167 с.
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 c.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г.
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. 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.
11. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
12. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа. - №1. – 2003.

**Календарно- тематическое планирование программы « Здоровячок» ( 1 класс)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Тема( содержание) занятия** | **Кол-во часов** | **Дата проведения** |
| 1,2 | Как я устроен. Удивительные превращения, которые пережил каждый.  Тестирование « Я здоровье сберегу- сам себе я помогу!» | 2 |  |
| 3 | Я здоровье сберегу- сам себе я помогу. Человек в мире людей.  Рыцарь в латах (скелет). Резиновые двигатели (мышцы). | 1 |  |
| 4 | Что я узнаю о своём организме? (Мышца, работающая как насос (сердце), что полезно и что вредно моим легким, пещера-сковородка (желудок). | 1 |  |
| 5 | Что я узнаю о своём организме? ( Мой главный защитник-кожа. Как сохранить зрение и слух). | 1 |  |
| 6 | Обобщающий урок «Мое здоровье».  Сюжетно-ролевая игра « Сам себя я изучил и здоровье сохранил» | 1 |  |
| 7 | Полезная и вкусная пища. Пирамида питания. | 1 |  |
| 8 | Культура поведения за столом. Загадки о еде.  Страничный проект «Загадки о еде». | 1 |  |
| 9 | « Курильщик-сам себе могильщик». Вред от алкоголя. | 1 |  |
| 10 | «Наркотики-путь в никуда…» Выставка рисунков «Скажем нет вредным привычкам!» | 1 |  |
| 11 | «В гостях у зелёной аптеки» . Как лекарства могут стать врагами? | 1 |  |
| 12 | Поведение в экстремальных условиях. Поведение при пожаре. Поведение на воде. На льду. Порезы, ушибы, занозы. | 1 |  |
| 13 | Практическое занятие «Один дома. Опасности на улице и дома». | 2 |  |
| 14 | « Быстрее! Выше! Сильнее!». Движение – это жизнь. | 1 |  |
| 15 | « Спорт-залог здоровья». Викторина о видах спорта. | 1 |  |
| 16 | « Мой мир и моё настроение. Улыбка-лучшее лекарство»  Тестирование « Я и мои эмоции» | 1 |  |
| 17 | Поведение на дорогах летом. Поведение на водоемах летом. Итоговое занятие. | 1 |  |