Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

« Соболевская общеобразовательная школа»

Первомайского района Оренбургской области.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Рассмотрено на заседании  педагогического совета  протокол № 1  от «28» августа 2014 года | « Согласовано»  Заместитель директора по УВР \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Яснова Л.В.  от «28» августа 2014 года | «Утверждаю»  Директор школы  \_\_\_\_\_\_\_\_\_Черников В.Н.  Приказ№ 42/8  от «28» августа 2014 года |

**Программа**

**внеурочной деятельности в 4 классе**

**« Я выбираю здоровье»**

Возраст детей 9-10 лет

Руководитель :

Елисеева Н.В.

2014-2015 г.г.

**Пояснительная записка.**

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.

Путей и программ, направленных на первичную профилактику

злоупотребления курением и наркотическими веществами, предложено

много. Очень важно, чтобы профилактика асоциальных явлений взяла своё

начало в начальных классах.

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. Здоровый образ жизни несовместим с

вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска

многих заболеваний.

Программа 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. Данная программа рассчитана на 68 часов в год, по 2 часа в неделю.

В ней выделены два вида деятельности: спортивно-оздоровительный, досугово -развлекательный. Поэтому разработаны две подпрограммы:

«Я здоровье сберегу, сам себе я помогу!»

"Двигаясь - растем, двигаясь - развиваемся!"

**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. Формирование здорового жизненного стиля и реализация

индивидуальных способностей каждого ученика.

2. Профилактика вредных привычек.

3. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их

полноценного физического развития и формирование здорового

образа жизни.

4. Расширение кругозора школьников в области физической культуры

и спорта.

5. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического

поведения, безопасной жизни.

6. Просвещение родителей в вопросах сохранения здоровья детей.

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 спортивных площадок населённого пункта

(футбольная, баскетбольная, волейбольная, хоккейная коробка) в рамках

работы программы

– проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных

привычек;

– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей

в школе;

– организация питания учащихся;

– проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,

– организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского

травматизма на дорогах;

– организация и проведение профилактической работы с родителями;

– организация встреч родителей с медицинскими работниками;

– организация и проведение исследований уровня физического и

психофизического здоровья учащихся.

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 сказочными и 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.

**Результатом практической деятельности по программе «Я выбираю здоровье»**

**можно считать следующее:**

1Высокий уровень информированности

учащихся о здоровом образе жизни.

2 Среди учащихся начальных классов нет

курящих детей.

3 Повышается активность учащихся в

мероприятиях школы, класса, района.

4 Класс взаимодействует с младшими учащимися

с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ

жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические

выступления.

5 Классный руководитель координирует

проектную работу учащихся, направленную сбор и

оформление информации по темам укрепления

здоровья. Результаты представляем на классных часах и

внеклассных мероприятиях начальных классов школы.

6 Высокий уровень активности родителей по

вопросам сохранения здоровья.

7 Намечены преемственные связи в содержании и

методах воспитания в начальной школе и первого этапа

воспитания в основной школе.

8 90% учащихся класса заняты во внеурочной

деятельности дополнительного образования.

**Предполагаемый результат:**

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно

оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник

начальной школы.

**Календарно - тематическое планирование**

**кружка «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу».**

**4-й класс (34 часа)**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Тема занятия | Кол-во часов | Дата | |
| 1. | Комплекс общеразвивающих упражнений.  Русская народная игра «Жмурки» | 1 |  |  |
| 2. | Комплекс общеразвивающих упражнений.  Русская народная игра «Кот и мышь» | 1 |  |  |
| 3. | Комплекс общеразвивающих упражнений.  Русская народная игра «Горелки» | 1 |  |  |
| 4. | Строевые упражнения.  Русская народная игра «Салки» | 1 |  |  |
| 5. | Строевые упражнения.  Русская народная игра «Пятнашки» | 1 |  |  |
| 6. | Строевые упражнения.  Русская народная игра «Охотники и зайцы» | 1 |  |  |
| 7. | Веселые старты « Осенний огород». | 1 |  |  |
| 8. | Веселая разминка .  Русская народная игра «Салки с приседаниями» | 1 |  |  |
| 9. | Комплекс общеразвивающих упражнений.  Русская народная игра «Волк» | 1 |  |  |
| 10. | Комплекс общеразвивающих упражнений.  Русская народная игра «Птицелов» | 1 |  |  |
| 11. | Комплекс общеразвивающих упражнений.  Русская народная игра «Гори, гори ясно!» | 1 |  |  |
| 12. | Комплекс общеразвивающих упражнений.  Башкирские народные игры «Юрта», «Медный пень» | 1 |  |  |
| 13. | Подвижные игры на свежем воздухе.  Бурятская народная игра «Ищем палочку» | 1 |  |  |
| 14. | Подвижные игры на свежем воздухе.  Дагестанские народные игры «Выбей из круга», «Подними платок» | 1 |  |  |
| 15. | Подвижные игры на свежем воздухе.  Марийская народная игра «Катание мяча» | 1 |  |  |
| 16. | Комплекс общеразвивающих упражнений  Игры с мячом . | 1 |  |  |
| 17. | Комплекс общеразвивающих упражнений  Пионербол. | 1 |  |  |
| 18. | Комплекс общеразвивающих упражнений  Пионербол. | 1 |  |  |
| 19. | Эстафета «Передача мяча» | 1 |  |  |
| 20. | Эстафета «С мячом» | 1 |  |  |
| 21. | Эстафета зверей | 1 |  |  |
| 22. | Эстафета «Быстрые и ловкие» | 1 |  |  |
| 23. | Эстафета «Вызов номеров» | 1 |  |  |
| 24. | Эстафета по кругу | 1 |  |  |
| 25. | Эстафета с обручем | 1 |  |  |
| 26. | Эстафета «Весёлые старты» | 1 |  |  |
| 27. | Подвижные игры на свежем воздухе.  Русская народная игра «Салки» | 1 |  |  |
| 28. | Подвижные игры на свежем воздухе.  Русская народная игра «Пятнашки» | 1 |  |  |
| 29. | Русская народная игра «Охотники и зайцы» | 1 |  |  |
| 30. | Подвижные игры на свежем воздухе.  Русская народная игра «Краски» | 1 |  |  |
| 31. | Русская народная игра «Гори, гори ясно» | 1 |  |  |
| 32. | Русская народная игра «Третий лишний» | 1 |  |  |
| 33. | Подвижные игры на свежем воздухе.  Русская народная игра «Пятнашки» | 1 |  |  |
| 34. | Русская народная игра «Охотники и зайцы» | 1 |  |  |

**Тематическое планирование**

**« Двигаясь - растем, двигаясь- развиваемся!»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | план | факт | тема | Кол-во часов |
| 1 |  |  | Правила безопасного поведения на занятиях, требования безопасности к местам занятий, оборудованию и инвентарю | 1 |
| 2 |  |  | Танцевальная аэробика | 1 |
| 3 |  |  | Танцевальная аэробика. | 1 |
| 4 |  |  | Ознакомление и разучивание упражнений, используемых в занятиях . | 1 |
| 5 |  |  | Выполнение упражнений динамического характера.  Разучивание движений спортивного танца. | 1 |
| 6 |  |  | Ритмическая гимнастика. Продолжаем изучать движения танца. | 1 |
| 7 |  |  | Ритмическая гимнастика. Разучивание движений в быстром темпе под музыку. | 1 |
| 8 |  |  | Ритмические упражнения под музыку. Делаем связку элементов танца. | 1 |
| 9 |  |  | Ритмические упражнения, построения и перестроения. | 1 |
| 10 |  |  | Развитие умений координация движений с музыкой. | 1 |
| 11 |  |  | Сценические движения на середине зала и по диагонали, танцевальные композиции | 1 |
| 12 |  |  | Исполнение выученных танцев и упражнений | 1 |
| 13 |  |  | Танцевальная импровизация. Знакомство с новой танцевальной композицией. | 1 |
| 14 |  |  | Игровые этюды. Разучивание вальсового шага. | 1 |
| 15 |  |  | Развитие  ритмопластики. Повторение вальсового шага в парах. | 1 |
| 16 |  |  | Музыкально — танцевальные игры. Повторение движений. | 1 |
| 17 |  |  | Ритмическая гимнастика. Новые элементы вальса. | 1 |
| 18 |  |  | Развитие  ритмопластики. Связка элементов танца парами. | 1 |
| 19 |  |  | Музыкально — танцевальные игры. Повторение движений. | 1 |
| 20 |  |  | Ритмическая гимнастика. Новые элементы танца. | 1 |
| 21 |  |  | Ритмические упражнения. Плавное движение по кругу. | 1 |
| 22 |  |  | Музыкально — танцевальные игры. Закрепление танца. | 1 |
| 23 |  |  | Танцевальная импровизация. | 1 |
| 24 |  |  | Игроритмика. | 1 |
| 25 |  |  | Музыкально – ритмические упражнения. | 1 |
| 26 |  |  | Упражнения для развития плавности и мягкости движений. Пластичная гимнастика. | 1 |
| 27 |  |  | Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения. | 1 |
| 28 |  |  | Музыкальные, танцевальные импровизации. | 1 |
| 29 |  |  | Гимнастика. Упражнения на дыхание, упражнения для развития правильной осанки. | 1 |
| 30 |  |  | Танцевальные игры для развития музыкальности и слуха. | 1 |
| 31 |  |  | Музыкально – ритмические упражнения. | 1 |
| 32 |  |  | Синхронность и координация движений, используя танцевальные упражнения. | 1 |
| 33 |  |  | Танцевальная планета -мероприятие | 1 |
| 34 |  |  | Резервный урок | 1 |