**Пояснительная записка**

*Актуальность*

В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов начального образования относится сохранение и укрепление здоровья детей. ФГОС второго поколения   определяет этот вопрос одним из приоритетных.

Чем выше уровень здоровья детей в современной школе, тем выше процент усвоения всей суммы знаний. Однако показатели последних лет говорят о снижении этого уровня.

*Проблема*

Выявлено: усилилась перегрузка учащихся; увеличились случаи простудных заболеваний; интенсификация учебного процесса из-за недостаточной компетентности педагогов; низкий уровень сформированности у учащихся и родителей представлений о здоровом образе жизни.

Ряд выявленных мною причин обострили *актуальность проблемы* сохранения и укрепления здоровья младших школьников.

*Новизна*

Для решения этой проблемы мной была разработана образовательная программа внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух» спортивно-оздоровительного направления.

Образовательная программа внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление

физического, психического и нравственного здоровья. Программа построена на основе культурологического и личностно ориентированного подхода. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

*Цель программы -*создание условий для повышения всех уровней здоровья учащихся (физического, психологического, нравственного).

*Задачи программы:*

- сохранить и укрепить здоровье учащихся;

- создавать межличностную атмосферу в классе;

- формировать у ребёнка необходимые УУД по здоровому образу жизни, учить использовать полученные знания в повседневной жизни;

- привлекать родителей, учителей, медицинских работников и общественность к решению вопросов оздоровления детей.

*Направления педагогической деятельности:*

- использование современных образовательных программ, методик и технологий;

- создание морально – психологического климата (моральную и бытовую среду в семье и в классе);

- использование рационального режима дня, труда и отдыха;

- создание санитарно-гигиенических условий учебно-воспитательного процесса.

*Методы работы:*

- педагогические («уроки здоровья», соревнования и т. д.);

- психологические (уроки развития и творчества);

- медицинские (профилактика отклонения со стороны органов зрения, работа с часто болеющими детьми и т. д.).

*Основные принципы построения программы:*

*-* Комплексный междисциплинарный подход – основа программы. Формирование единой команды специалистов (учитель, врач, администрация, общественность), занимающихся проблемами сохранения здоровья младших школьников в начальной школе (команда единомышленников).

- Принцип приоритета действенной заботы о здоровье учащихся – все, что происходит в начальной школе – от разработки планов, программ до проверки их выполнения, включая проведение уроков, перемен, организацию внеурочной деятельности, работу с родителями и др. - должно оцениваться с позиции влияния на психофизиологическое состояние и здоровье учащихся.

- Принцип триединого представления о здоровье – подход к категории в соответствие с определением Всемирной организации здравоохранения, т. е. как к единству физического, психологического, нравственного.

- Принцип доступности и индивидуализации. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ребёнка, его двигательных способностей и состояния здоровья намечаются пути совершенствования умений и навыков, построения двигательного режима, приобщение к разным формам познавательной активности. Таким образом,

исключаются негативные и вредные последствия для организма учащихся вследствие чрезмерных требований и заданий.

- Принцип оздоровительной направленности и формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих.

- Принцип активного привлечения родителей к работе по сохранению и укреплению здоровья через различные виды родительских собраний, лекций, консультаций со специалистами, анкетирование, участие в жизни класса и школы и т. д.

*Основные формы работы:*

*-* беседы;

- родительские собрания;

- родительские лектории;

- индивидуальные консультирования;

- совместные мероприятия;

- конкурсы;

- игровые программы и игры;

- мониторинги, анкетирования;

- семейные праздники;

- часы общения;

- тренинги

- устные журналы;

- диспуты;

- викторины;

- заочные путешествия;

- экскурсии;

- презентации;

- проектная и исследовательская деятельность;

- утренники;

- динамические перемены;

- КТД, ключевые дела;

- посещение на дому.

*Реализация программы*

Реализация программы предполагается в три этапа:  
*I этап*:Информационно-подготовительный.  
Создание организационно-правовых условий для формирования безопасной среды и здоровьесберегающих условий обучения школьников.  
*II этап*: Внедренческий (Основной).

Реализация Программы в целом. Расширение образовательного  потенциала деятельности школы, в том числе  через работу секций дополнительного образования детей на базе ОУ и социальных партнеров. Стабилизация здоровья учащихся посредством мониторингов и анкетирования с участием   родительской общественности.   
*III этап* : Итогово-обобщающий. Анализ результатов внедрения Программы. Определение перспективных путей дальнейшего развития Программы.

*Материально техническая база*

*Учебные пособия:*

- 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: профилактика инфекционных заболеваний и др.;

- измерительные приборы: весы, часы и их модели.

*Оборудование для демонстрации мультимедийных презентаций:*ноутбук, мультимедийный проектор, интерактивная доска.

**Планируемые результаты**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровьяу обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

*Личностными результатами* является формирование следующих умений:

*-* определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);

*-* 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.

*Метапредметными результатами* является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

*Регулятивные УУД:*

- определять и формулировать цель деятельности на занятие с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий на занятие;

- учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;

- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценкудеятельности класса;

- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

*Познавательные УУД:*

- 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;

- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;

- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков);

- средством формирования этих действий служит учебный материал и задания учебника, ориентированные на линии развития средствами предмета.

*Коммуникативные УУД:*

*- у*мение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста);

*-* слушать и понимать речь других;

- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог);

- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;

- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

- средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах (в приложении представлены варианты проведения уроков).

*Требования к знаниям и умениям учащихся в процессе реализации* *программы*

В ходе реализация образовательной программы внеурочной деятельности «В здоровом теле – здоровый дух» учащиеся должны *знать:*

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- основы рационального питания;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- основы развития познавательной сферы;

- свои права и права других людей;

- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

У*меть:*

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

- различать “полезные” и “вредные” продукты;

- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;

- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

- заботиться о своем здоровье;

- применять коммуникативные и презентационные навыки;

- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;

- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

*Оздоровительные результаты программы:*

- снижение случаев простудных заболеваний;

- повышение уровня физического и психологического здоровья учащихся;

- повышение уровня воспитанности учащихся;

**Композиция построения кружковых занятий**

**по программе «В здоровом теле – здоровый дух»**

Курс преподаётся непрерывно в течение 4 лет в начальной школе, еженедельно 1 занятие в неделю с общим охватом 34 часа в год, в 1 классе – 33. Состоит из четырёх взаимосвязанных блоков. Номер блока реализуемого в течение одного учебного года, соответствует классу обучения учащихся.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование блока** | **Класс** | **Основные предназначения блока** |
| 1 | «Азбука здоровья» | 1 класс | Первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими |
| 2 | «Если хочешь быть здоров» | 2 класс | Культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края |
| 3 | «По дорожкам здоровья» | 3 класс | Интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях |
| 4 | «Я, ты, он, она - мы здоровая семья» | 4 класс | Формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств |

**Содержание программы**

Образовательная программа «В здоровом теле – здоровый дух» реализуется во внеурочное время в спортивно-двигательном режиме через кружковые занятия и план мероприятий. Кружковые занятия делятся на теорию и практику. Теоретические занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям детей в сочетании с практическими заданиями необходимыми для развития навыков ребенка. Теоретические занятия проходят в форме бесед, лекций, устных журналов, диспутов, в которые включены вопросы гигиены, питания, закаливания, строения человека, вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье и т. д. В занятия включены не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Мало научить ребенка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего детства он учился любви к себе, к людям, к жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров. 70% содержания планирования направлено на практические занятия. Основная задача практических занятий - учить использовать полученные знания в повседневной жизни. Теоретические и практические занятия реализуются в основном через план мероприятий по программе «В здоровом теле – здоровый дух», здровьесберегающие технологии, охватывающие все направления педагогической деятельности.

*Где и как используются здоровьесберегающие технологии*

*Технологии развивающего обучения (ТРО)*

Курс преподаётся интегрировано с УМК «Начальная школа XXI века», программами внеурочной деятельности «Формирование гражданской ответственности и нравственных устоев учащихся через диалог культур народов мира», «Школа юных инспекторов движения».

*Технологии уровневой дифференциации обучения*

Теоретические и практические занятия выстраиваются дифференцированно с учетом индивидуальных возможностей и способностей учащихся. Появляется возможность эффективнее работать с различными категориями учащихся: «сильными» и «слабыми», одарёнными детьми, детьми, имеющими трудности в обучении и общении, «трудными», «опекаемыми» детьми и их семьями.

*Педагогика сотрудничества*

* С целью быстрого включения в работу детей и их заинтересованности вначале каждого занятия проводится сидя на ковре первый компонент «Утреннего сбора» – Приветствие. Дети, передавая мяч по кругу, приветствуют друг друга и говорят комплементы.
* В рамках программы регулярно совместно с учителями начальных классов, физической культуры и предметниками проходят «Дни Здоровья», «Весёлые старты», акции «Бодрость духа», соревнования «К здоровью через движение», проекты «Влияние комнатных растений на здоровье школьников», уроки-здоровья с привлечением родителей.
* Сотрудничество с «внешними факторами»: работа с медицинскими работниками (беседы, конкурсы, спортивные праздники, весёлые старты и т. д.)

*Технология раскрепощённого развития детей*

**Календарно-тематическое планирование кружковых занятий**

**по программе «В здоровом теле – здоровый дух»**

**2 класс «Если хочешь быть здоров»**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ занятия** | **Тема** | **Форма проведения** | | **Примечания** | **Кол-во часов** | **По плану** | **Фактически** |
| 1 | Что мы знаем о ЗОЖ | Круглый стол | |  | 1 | 2-7.09 |  |
| 2 | Я хозяин своего здоровья | Утренник | |  | 1 | 9-14.09 |  |
| 3 | Я хозяин своего здоровья | Диспут | |  | 1 | 16-21.09 |  |
| 4 | Правильное питание – залог здоровья | Беседа | |  | 1 | 23-28.09 |  |
| 5 | Меню из трех блюд на всю жизнь | Практикум | |  | 1 | 30-5.10 |  |
| 6 | Культура питания. Этикет | Лекторий | |  | 1 | 7-12.10 |  |
| 7 | Я выбираю кашу | Спектакль | |  | 1 | 14-19.10 |  |
| 8 | Что дает нам море | Заочное путешествие | |  | 1 | 21-26.10 |  |
| 9 | Светофор здорового питания | КВН | |  | 1 | 11-16.11 |  |
| 10 | Сон и его значение для здоровья человека | Игра-путешествие | |  | 1 | 18-23.11 |  |
| 11, 12 | Закаливание в домашних условиях | Тренинг, выставка рисунков | |  | 2 | 25-30.11 /  2-7.12 |  |
| 13 | День здоровья «Будьте здоровы» | Игровая программа | |  | 1 | 9-14.12 |  |
| 14 | Как сохранять и укреплять своё здоровье. Иммунитет | Беседа | |  | 1 | 16-23.12 |  |
| 15, 16 | Упражнения по формированию осанки | Игры | |  | 2 | 23-28.12/  9-11.01 |  |
| 17 | Гимнастика для глаз | Тренинг | |  | 1 | 13-18.01 |  |
| 18 | Пальчиковая гимнастика | Игра | |  | 1 | 20-25.01 |  |
| 19 | Спорт в жизни ребёнка | Круглый стол |  | | 1 | 27-1.02 |  |
| 20 | Слагаемые здоровья | Конкурс |  | | 1 | 3-8.02 |  |
| 21 | Гигиена и здоровье | Практикум |  | | 1 | 10-15.02 |  |
| 22 | В здоровом теле – здоровый дух | Соревнование |  | | 1 | 17-22.02 |  |
| 23, 24 | Азбука дорожного движения | Лекторий, выставка рисунков |  | | 2 | 25-29.02/  2-7.03 |  |
| 25, 26 | Безопасность на дороге | Беседа, тренинг |  | | 2 | 9-14.03/  16-21.03 |  |
| 27 | Почему мы говорим неправду? Поможет ли обман? | Диспут |  | | 1 | 1-4.04 |  |
| 28 | Спеши делать добро | Игра |  | | 1 | 6-11.04 |  |
| 29 | День здоровья «Самый здоровый класс» | Игровая программа |  | | 1 | 13-18.04 |  |
| 30 | А. Колобова «Красивые грибы» | Кукольный спектакль |  | | 1 | 20-25.04 |  |
| 31 | Первая помощь при отравлении | Практикум |  | | 1 | 4-9.05 |  |
| 32 | Вкусные и полезные вкусности | КВН |  | | 1 | 11-16.05 |  |
| 33 | Подвижные игры на свежем воздухе | Игровая программа |  | | 1 | 18-23.05 |  |
| 34 | Наши успехи и достижения | Устный журнал |  | | 1 | 25-30.05 |  |