Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Специальная (коррекционная) школа»

Согласовано

заместитель директора
по воспитательной работе
_____ *В.А.Гейко*

Утверждаю

директор
МБОУ С (К)Ш
_____ *Е.И.Книга*

от 27.09.2020г.

Программа
внеурочной деятельности
«Здоровейка»
4 класс

Педагог
И.А.Невгод

г. Биробиджан
2020г./2021г.

Пояснительная записка.

Программа реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 4 классе в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом. 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. Вполне естественно, что этому может быть 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 сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Актуальность программы:

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. 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. Программа внеурочной деятельности по спортивно - оздоровительному направлению «Здоровей-ка!» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребёнка. Включает в себя, как теоретическую изучение полезных и вредных привычек, так и практическую части организация подвижных игр.

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве. В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра -естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение , заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно -связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

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.

приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.
Задачи
, решаемые в рамках данной программы:
-обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;
- познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;
-профилактика вредных привычек;
-воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;
-развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, сообразительность, инициативу, быстроту реакции, и так же эмоционально - чувственную сферу;
- воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни.

Место курса в учебном плане:

Программа рассчитана для учащихся 4 класса На реализацию курса «Здоровей-ка!» в 4 классе отводится 64 ч в год (2 час в неделю).

Подвижные игры и спортивные праздники проходят по усмотрению учителя на свежем воздухе или в спортивном зале. Конкурсы, беседы, викторины в классе.
Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе. жизни. В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности обучающиеся должны:
- иметь представлении о связи занятий физическими упражнениями с укреплением здоровья и повышением физической подготовленности;
- о режиме дня и личной гигиене;
- о вредных и полезных привычках;
-о народных играх;
- о различных видах подвижных игр;
- о соблюдении правил игры.
Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса.
Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровейка» состоит из 2 блоков: "Уроков Здоровья" и "Подвижных игр".
Содержание отражает взаимосвязь всех компонентов здоровья, подчеркивания взаимное влияние интеллектуальных способностей, коммуникативных умений, потребности в соблюдении личной гигиены, необходимости закаливания и правильного питания, эмоционального отношения к деятельности, умения оказывать первую доврачебную помощь на пропедевтическом уровне. На общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности, помощь на пропедевтическом уровне на общее благополучие человека и его успешность в различного рода деятельности.

Виды деятельности:

- спортивно-оздоровительная деятельность (совершенствование физических данных детей);
- беседы, лекции, тренинги;
- игры, упражнения, конкурсы, творческие мастерские;
- экскурсии.

Планируемые результаты освоения программы
Личностные:

- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки, установка на здоровый образ жизни;
- осознание ответственности человека за общее благополучие;
- этические чувства, прежде всего доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость;
- положительная мотивация и познавательный интерес к занятиям;

- способность к самооценке;
- начальные навыки сотрудничества в разных ситуациях.

Метапредметные:

- умение реализовывать физическую сторону личности;
- осуществление творческой самореализации;
- наличие стремления находить продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками;
- участие в спортивно-оздоровительной жизни класса, школы.

Коммуникативные**:**

В процессе обучения обучающиеся учатся:

  - работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
  - ставить вопросы;
  - обращаться за помощью;
  - предлагать помощь и сотрудничество;
  - слушать собеседника;
  - договариваться и приходить к общему решению.

Календарно - тематическое планирование
4 класс
64 часа

№	Тема	Кол. час	Дата По программе	по факту
1	За здоровый образ жизни. Конкурс рисунков «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».	1		
2.	Спорт любить – здоровым быть! Подвижные игры на свежем воздухе. «Краски», «Колечко», «Третий лишний»	2		
3	Режим дня школьника.	1		
4	Народные игры. Игры моих родителей. «Борьба в цепи», «Золотые ворота»	1		
5	Здоровым быть, здорово! Беседа.	1		
6	Народные игры. « Найди и садись» «Казаки - разбойники».	2		
7	Вредные привычки. Курение – это болезнь.	1		
8	Играя, подружись с бегом. «Гигантские шаги». Игры- эстафеты (скакалка, мячи)	2		
9	Полезные привычки в питании.	1		
10	Уход за ушами. Чтобы уши слышали .Беседа. Правила сохранения слуха.	2		
11	Оздоровительная минутка. «Самомассаж ушей».	1		
12	Подвижные игры с прыжками «Зайцы в огороде», «Кто сильнее?».	1		
13	Знакомство с доктором «Здоровые Зубы». Уход за зубами. Почему болят зубы.	2		

14	Полезные привычки в питании.	2		
15	Фрукты лучшие продукты. Конкурс рисунков.	1		
16	«Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть!» Беседа.	1		
17	Беседа. Знакомство с доктором «Здоровая Пища». Оздоровительная минутка.	2		
18	«Весёлые эстафеты на свежем воздухе».	1		
19	Беседа. «Полезные и вредные привычки».	1		
20	«Здоровое питание, отличное настроение». Беседа.	1		
21	Викторина «Быть здоровым – здорово!»	1		
22	Час здоровья. «Полезные привычки в питании».	2		
23	Овощи на твоём столе. Инсценирование стихотворения «Овощи»	1		
24	Эстафеты с мячом.	1		
25	«Природа – источник здоровья»	1		
26	Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?	1		
27	Эстафеты со скакалками.	1		
28	Питание – необходимое условие для жизни человека.	1		
29	«Дальше, быстрее, выше» Эстафеты на свежем воздухе.	1		
30	Лесная аптека на службе человека. Беседа.	2		
31	Как защититься от простуды и гриппа.	1		

32	Золотые правила питания. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет».	1		
33	Весёлые старты.	1		
34	«Хлеб всему голова» Беседа.	1		
35	Беседа. Школьник должен быть чистым и опрятным. Болезни грязных рук.	1		
36	Эстафеты с мячом.	1		
37	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1		
38	«Молодецкие забавы». Игра – эстафета.	1		
39	«Хочу быть здоровым» Палочка-выручалочка.	1		
40	«Моё здоровье в моих руках». Беседа.	1		
41	«Сон – лучшее лекарство». Беседа.	1		
42	«Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься» Эстафеты.	1		
43	Подвижная игра «Наперегонки парами». «Проведи».	1		
44	«Мы – выбираем здоровье». Конкурс рисунков.	2		
45	Беседа. Мой внешний вид – залог здоровья.	1		
46	Беседа «Здоровье сгубишь – новое не купишь».	1		
47	«Бег с флажками».	1		
48	«Мой весёлый звонкий мяч!» Эстафеты с мячом.	1		

49	Подвижные игры «Гонка мячей». «Салки выручалки».	1		
50	«Что нужно знать о витаминах».	1		
51	«Играй, мяч не теряй». Эстафеты.	1		
52	«Поймай и попади».	1		
53	Русская народная игра «У медведя во бору».	1		
54	КВН «Наше здоровье».	1		
55	Беседа “Как сохранять и укреплять свое здоровье».	1		
56	Беседа. « Не вреди своему здоровью».	1		
	Итого:	64 ч		

Список 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. - / 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.
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 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
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. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. 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.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120