бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска

 "Гимназия № 76"

**Краткосрочная программа внеурочной деятельности**

 **по сохранению и укреплению здоровья**

**для обучающихся начальных классов**

 **"Быть здоровым здорово!"**

Составили: Виндерская Марина Геннадьевна

учитель начальных классов

Чудинова Светлана Геннадьевна

учитель начальных классов

2019

**Содержание**

1. Пояснительная записка ..................................................................................... 3

2.Планируемые результаты .................................................................................. 4

3. Тематическое планирование ............................................................................. 5

4. Содержание ........................................................................................................ 6

5. Литература ......................................................................................................... 8

**Пояснительная записка**

 Проблемы здоровья населения России, и в частности, здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства как государственных организаций, так и общества, самих. Всё чаще вспоминаются слова классика о том, что «Здоровье – это не всё, но без здоровья всё – ничто». Многочисленные исследования последних лет показывают, что среди детей, приходящих в первый класс, до 30% имеют отклонения в состоянии здоровья. Одна из актуальных задач школы – научить детей с раннего возраста относиться к своему здоровью как к ценности, в которой в смысловом единстве сочетаются понятия здорового образа жизни и представление о здоровье как о важном средстве духовной реализации личности.

 Актуальность данной программы в том, что она является ярким примером реализации конкретного заказа со стороны государства, родителей детей – видеть здоровое будущее страны, здоровую нацию, здоровых детей. Условия реализации цикл занятий рассчитан на каникулярное время(осень) одного учебного года. Всего 6 часов: 5 часов для младших школьников, 1 час - лекторий для родителей.

 Программа включает в себя 5 занятий для школьников и 1 лекторий для родителей. Каждое занятие сочетает в себе теоретическую, практическую часть и организацию двигательной активности школьников.

 Программа курса разработана с учетом возрастных психологических особенностей учащихся младшего школьного возраста. Занятия проводятся с применением как традиционных (беседа учителя, медицинских работников, работа с книгой, обсуждение и анализ ситуаций), так и нетрадиционных (ролевая игра, инсценировка, устный журнал, праздники здоровья, спортивные праздники) методов и форм обучения. Особую роль занимают спортивные и подвижные игры, соревнования, комплексы физических упражнений для формирования правильной осанки, развития координации движений, мелкой и общей моторики у школьников. При этом используются индивидуальные, парные, групповые формы работы. В ходе реализации программы особое внимание уделяется развитию творческих способностей обучающихся: конкурсы плакатов, стихов, коллективные творческие работы учащихся и родителей. Учитывая возрастные особенности младших школьников, теоретический материал подаётся с использованием произведений художественной литературы (стихи, басни, рассказы, сказки, истории), устного народного творчества (пословицы, поговорки, загадки). При ведущей роли наглядно-иллюстративного метода предпочтение отдаётся проблемному (наблюдение, анализ, синтез), исследовательскому, творческому методам обучения. Содержание материала несет практическую направленность, позволяет связать процесс обучения с жизнью, помогает увязать знания, полученные на занятиях, с умением использовать их в реальной ситуации. Занятия цикла интегрируются с такими учебными предметами как: физическая культура, литературное чтение, изобразительное искусство, музыка, технология.

**Планируемые результаты:**

Личностные

1. Формирование культуры здоровья - отношение к здоровью как высшей ценности человека.

2.Формирование ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные

1.Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми.

2. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.

**Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема занятия | Кол-во часов |
| 1.Наше здоровье. Профилактика заболеваний.Подвижная игра «Вершки и корешки», комплекс упражнений для утренней зарядки | 1 час |
| 2.Правила личной гигиены и закаливание.Спортивные эстафеты «Весёлые старты». | 1 час |
| 3. Режим дня младшего школьника и правильное питание.Прогулка в городском парке. Подвижные игры на свежем воздухе. | 1 час |
| 4. Зачем надо заниматься физической культурой? Ходьба и её значение для двигательной активности. | 1 час |
| 5.Спортивный праздник «Папа, мама и я – спортивная семья» | 1 час |
| Лекторий для родителей «Здоровый образ жизни в семье – счастливое будущее детей» (мультимедийная презентация).  | 1 час. |

Всего 6 часов: 5 занятий для младших школьников, 1 лекторий для родителей.

**Содержание**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Название блока программы | Тема занятия (теоретическая и практическая части) | Кол-во часов | Организация двигательной активности детей | Кол-во часов |
| Что такое здоровье и как его сохранить? | 1.Наше здоровье. Профилактика заболеваний.Практическая часть: проветривание помещения и влажная уборка; профилактика заболеваний продуктами питания; беседа фельдшера школы о профилактических прививках.Творческая и поисковая работа: инсценировка стихотворения С.Михалкова «На прививку, первый класс»; составление правил профилактики болезней с использованием пословиц. | 30 мин | Подвижная игра «Вершки и корешки», комплекс упражнений для утренней зарядки. | 30 мин. |
|  | 2.Правила личной гигиены и закаливание.Практическая часть: гигиена полости рта, правила закаливания. Творческая работа: Конкурс плакатов «Правила Мойдодыра». | 30 мин. | Спортивные эстафеты «Весёлые старты». | 30 мин. |
|  | 3. Режим дня младшего школьника и правильное питание.Практическая часть: составление своего режима дня с использованием памятки;правила здорового питания.Творческая работа: конкурс полезных для здоровья кулинарных блюд. | 30 мин**.** | Прогулка в городском парке. Подвижные игры на свежем воздухе. | 30 мин. |
|  | 4. Зачем надо заниматься физической культурой? Ходьба и её значение для двигательной активности.Практическая часть: лучшие спортсмены класса (демонстрация своих портфолио и интересные случаи из спортивной жизни). | 1 час | Спортивный праздник «Папа, мама и я – спортивная семья» | 1 час |
|  | Лекторий для родителей «Здоровый образ жизни в семье – счастливое будущее детей» (мультимедийная презентация).Практическая часть: анкетирование родителей, круглый стол по данной проблеме. | 1 час |  |  |

**Литература**

1. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. - М.: Издательство "Глобус", 2010.
2. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. - М.: ВАКО, 2004.
3. Кирпичёв В.И. Физиология и гигиена младшего школьника. - М.: Владос, 2002.
4. Бабенкова Е.А. Здоров ли ваш ребёнок? - М.: Вента - Граф, 2003.
5. Коростелёв Н.Г. «Всем, кто хочет быть здоров». – М.: Просвещение, 1998.
6. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. – СПб, 1995.