**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«Остров здоровья»**

**(спортивно-оздоровительное направление)** 3 класс

**1. Актуальность программы внеурочной деятельности**

Современное, быстро развивающееся образование, предъявляет высокие требования к учащимся и их здоровью.  Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения учащихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. При этом здоровье рассматривается как сложный, многоуровневый феномен, включающий в себя физиологический, психологический и социальный аспекты. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни, нивелируя негативное воздействие социального окружения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Остров здоровья» 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 учащихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Остров здоровья» направлен на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные  нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса, адаптация первоклассников. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье учащихся в дальнейшем. Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Остров здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации учащихся 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 личностно ориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у учащихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

**2. Цели и задачи программы.**

***Цели :***

* формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
* развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
* обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

***Задачи:***

***Формирование:***

* представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; правильном (здоровом) питании и его режиме; полезных продуктах; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
* навыков конструктивного общения;
* потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

***Обучение:***

* осознанному  выбору модели  поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
* правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* упражнениям сохранения зрения.

**3. Формы и режим занятий.**

Программа курса рассчитана на 33 часа. Занятия проводятся во внеурочное время 1 раз в неделю. В содержании программы перечисленные разделы возобновляются, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения учащихся. Подобное 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.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Остров Здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Остров Здоровья» состоит из четырёх частей:

* «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.
* «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.
* «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.
* «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у учащихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

     Содержание программы     внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Остров здоровья» отражает социальную, психологическую и соматическую характеристику здоровья. Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке учащихся начальной школы.

***Ожидаемый результат работы:***

|  |  |
| --- | --- |
| **формы проведения занятия**  **и виды деятельности** | **тематика** |
| игры | народные игры, игры на развитие психических процессов, подвижные игры, спортивные игры. |
| беседы | Полезные и вредные продукты  Гигиена правильной осанки  Мой внешний вид – залог здоровья   Как питались в стародавние времена  и питание нашего времени  Как защититься от простуды и гриппа |
| тесты и анкетирование | Чему мы научились за год.  «Правильно ли вы питаетесь?»  Чему мы научились и чего достигли«Что мы знаем о здоровье»  «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»  «Мои отношения к одноклассникам»  «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни» |
| круглые столы | «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Мир моих увлечений |
| школьные конференции | В мире интересного |
| просмотр тематических видеофильмов | «Как сохранить и укрепить зрение»  «Быстрое развитие памяти»  «Человек»  «Мышление и мы»  Клещевой энцефалит  Вредные и полезные растения. |
| экскурсии | «Сезонные изменения и как их принимает человек»   «Природа – источник здоровья»  «У природы нет плохой погоды» |
| дни здоровья, спортивные мероприятия | «Дальше, быстрее, выше»  «Хочу остаться здоровым»  . «За здоровый образ жизни» |
| конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок | В здоровом теле здоровый дух  «Моё настроение»  Вредные и полезные растения.  Выставка рисунков «Какие чувства вызвала музыка»  «Продукты для здоровья»  «Мы за здоровый образ жизни»  «Нет курению!»   Выпуск плакатов «Продукты для здоровья» |
| решение ситуационных задач | Культура питания.  Лесная аптека на службе человека  Вредные привычки |
| театрализованные представления, кукольный театр | Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»  Кукольный спектакль  К. Чуковский «Мойдодыр»  Спектакль С. Преображенский «Капризка»  Спектакль «Спеши делать добро» |
| участие в городских конкурсах «Разговор о правильном питании» | «Разговор о правильном питании»  «Вкусные и полезные вкусности»  «Хлеб всему голова»  «Что даёт нам море» |

Подобная реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Остров здоровья» соответствует возрастным особенностям учащихся, способствует формированию личной культуры здоровья учащихся через организацию здоровье сберегающих практик.

**4.Ожидаемые результаты реализации внеурочной деятельности и способы определения результативности.**

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

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

* личностные результаты — готовность и способность учащихся 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;
* метапредметные результаты — освоенные учащимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);
* предметные результаты — освоенный учащимися 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.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Остров здоровья» 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 программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Остров здоровья» - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

***1.***     ***Регулятивные УУД:***

* ***Определять****и****формулировать*** цель деятельности на уроке с помощью учителя.
* ***Проговаривать*** последовательность действий на уроке.
* 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 ***оценку***деятельности класса на уроке.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

***2. 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.

***3. Коммуникативные УУД****:*

* Умение 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 правах общения и поведения в школе и следовать их.
* 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).

***Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:***

* осознание  учащимися 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 учащихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

 В ходе реализация программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Остров здоровья» 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.

**уметь:**

* 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;
* находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
* оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* 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.

             В результате реализации программы  внеурочной деятельностипо формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, учащиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**5.Учебно-тематический план**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №  **п/п** | **Тема занятия** | **Количество часов** |
| 1 | Дорога к доброму здоровью | 1 |
| 2 | Весёлые физкультминутки | 1 |
| 3 | Здоровье в порядке - спасибо зарядке | 1 |
| 4 | В гостях у доктора Айболита | 1 |
| 5 | Витаминная тарелка на каждый день. Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» | 1 |
| 6 | Культура питания Приглашаем к чаю | 1 |
| 7 | Ю.Тувим «Овощи»( приготовление овощного салата) | 1 |
| 8 | Как и чем мы питаемся | 1 |
| 9 | Красный, жёлтый, зелёный | 1 |
| 10 | Соблюдаем мы режим , быть здоровыми хотим | 1 |
| 11 | Полезные и вредные продукты. | 1 |
| 12 | Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк» | 1 |
| 13 | Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек» | 1 |
| 14 | Как обезопасить свою жизнь | 1 |
| 15 | Поездка в бассейн   «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим» | 1 |
| 16 | В здоровом теле здоровый дух | 1 |
| 17 | Мой внешний вид –залог здоровья | 1 |
| 18 | Зрение – это сила | 1 |
| 19 | Осанка – это красиво | 1 |
| 20 | Весёлые переменки | 1 |
| 21 | Здоровье и домашние задания | 1 |
| 22 | Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим | 1 |
| 23 | “Хочу остаться здоровым”. | 1 |
| 24 | Вкусные и полезные вкусности | 1 |
| 25 | День здоровья «Как хорошо     здоровым быть» | 1 |
| 26 | «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Поездка в бассейн | 1 |
| 27 | Моё настроение Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение» | 1 |
| 28 | Вредные и полезные привычки | 1 |
| 29 | “Я б в спасатели пошел” | 1 |
| 30 | Опасности летом (просмотр видео фильма) | 1 |
| 31 | Первая доврачебная помощь | 1 |
| 32 | Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка» | 1 |
| 33 | Чему мы научились за год. | 1 |
|  | **Итого :** | **33** |

**6. Содержание программы**

***Введение  «Вот мы и в школе».***

Дорога к доброму здоровью.

Весёлые физкультминутки.

Здоровье в порядке - спасибо зарядке.

В гостях у доктора Айболита.***Питание и здоровье***

Витаминная тарелка на каждый день.

Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники».

Культура питания.

Приглашаем к чаю.

Ю.Тувим «Овощи»( приготовление овощного салата).

Как и чем мы питаемся.

Красный, жёлтый, зелёный.

***Моё здоровье в моих руках***

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим

Полезные и вредные продукты.

Кукольный театр Стихотворение «Ручеёк»

Экскурсия «Сезонные изменения и как их принимает человек»

Как обезопасить свою жизнь

Поездка в бассейн

 «Мы болезнь победим быть здоровыми хотим»

 В здоровом теле здоровый дух

***Я в школе и дома***

Мой внешний вид –залог здоровья

Зрение – это сила

Осанка – это красиво

Весёлые переменки

Здоровье и домашние задания

Мы весёлые ребята, быть здоровыми хотим , все болезни победим

***Чтоб забыть про докторов***

“Хочу остаться здоровым”.

Вкусные и полезные вкусности

День здоровья

 «Как хорошо     здоровым быть»

 «Как сохранять и укреплять свое здоровье» Поездка в бассейн

***Я и моё ближайшее окружение***

Моё настроение. Передай улыбку по кругу. Выставка рисунков «Моё настроение»

Вредные и полезные привычки

“Я б в спасатели пошел”

***«Вот и стали мы на год взрослей»***

Опасности летом (просмотр видео фильма)

Первая доврачебная помощь

Вредные и полезные растения. Кукольный театр: Русская народная сказка «Репка»

Чему мы научились за год.

**7. Виды и формы контроля:**

* самостоятельная работа
* презентация
* викторины
* тематические выставки в классе
* выставки и конкурсы в течение года
* экскурсии