бюджетное общеобразовательное учреждение города Омска

"Гимназия № 76"

Краткосрочная программа внеурочной деятельности

по сохранению и укреплению здоровья

для обучающихся начальных классов

"Первые шаги к здоровью"

Составила: Чадулина Наталья Юрьевна

учитель начальных классов

2020 г.

**Содержание**

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

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

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

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

5. Литература ......................................................................................................... 9

**Пояснительная записка**

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства,-актуальная задача современного образования. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Современные дети и подростки часто не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в их собственном организме. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья.

Предлагаемая программа «Первые шаги к здоровью» нацелена на формирование у ребенка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре. Теоретический материал подаётся в игровой форме, учитывая возрастные особенности младших школьников. Содержание занятий наполнено сказочными сюжетами и персонажами. Наряду с теоретическим материалом ученикам предлагаются практические рекомендации, игры и упражнения для глаз, для осанки, дыхательные упражнения, оздоровительные минутки, тренинги, необходимыми для развития ребенка.

Цель программы: научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания с законами природы

Задачи программы: формировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни; научить использовать полученные знания в повседневной жизни; добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Программа рассчитана на 6 часов в каникулярное время (осенние каникулы), для первоклассников.

Планируемые результаты:

Личностные

У обучающегося будут сформированы:

• общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;

• установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;

• способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;

• чувство гордости отечественными спортивными достижениями;

• чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;

• основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности;

• приобщение к красоте родной природы;

• уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры;

Обучающиеся получат возможность для формирования:

• знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

• представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.

Метапредметные результаты

Обучающийся научится:

• понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;

• принимать и сохранять познавательные задачи, в том числе практические;

• планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;

• осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;

• адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;

• вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;

• осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;

• адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;

• ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;

• отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;

• контролировать свои действия в коллективной работе

**Тематическое планирование**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема занятия | Кол-во часов |
| 1. Введение «Вот мы и в школе». Мы весёлые ребята, быть здоровыми  хотим, все болезни победим | 1 час |
| 2. Моё здоровье в моих руках.  Что значит режим дня? Правильное питание – залог здоровья. | 1 час |
| 3. «Солнце воздух и вода – наши лучшие друзья». «Если хочешь быть здоров –  закаляйся!» | 1 час |
| 4. Вредные и полезные привычки. | 1 час |
| 5. В стране «Спортландия». Подвижные игры: « К своим флажкам», «Медведи пчёлы», «Альпинисты» и др.. | 1 час |
| 6. «Я сажусь за уроки»  (Переутомление и утомление) | 1 час. |
| Итого | 6 час. |

**Содержание**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Название блока программы** | **Содержание раздела** | **Кол-во часов** | **Организация двигательной активности детей** | **Кол-во часов** |
| **Раздел 1.**  **Утренняя зарядка** | Комплекс упражнений для головы, рук, туловища, ног. |  | Коллективная утренняя зарядка |  |
| **Раздел 2.**  **Как сохранить свое здоровье?** | Вот мы и в школе.  Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Практическая работа. Изготовление памятки «Это полезно знать». | 30 мин | Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» | 30 мин |
| Моё здоровье в моих руках.  Питание – необходимое условие для жизни человека. Как правильно есть.  Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники» | 30мин | Спортивные эстафеты «Весёлые старты». | 30 мин |
| «Если хочешь быть здоров –  закаляйся!»  От простой воды и мыла у микробов тают силы. Игра - путешествие в город Чистоты и Порядка. День воды (экологическая игра). | 30 мин | Подвижные игры на свежем воздухе | 30 мин |
| Вредные и полезные привычки  Устный журнал: «Береги здоровье смолоду.  Практическая часть: конкурс плакатов «Полезные привычки» | 30 мин | Подвижные игры на свежем воздухе | 30 мин |
| В стране «Спортландия». Подвижные игры: « К своим флажкам», «Медведи пчёлы», «Альпинисты» и др.. | 30 мин | Спортивные эстафеты «Да здравствует страна Спортландия!» | 30 мин |
| «Я сажусь за уроки»  (Переутомление и утомление)  Наш мозг и его волшебные действия  Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Практическая часть: составление режима дня | 30 мин | Праздник  «День здоровья». | 30 мин |

**Литература**

1.Дереклеева Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы. М,: ВАКО, 2007.

2.Гладышева О.С., Абросимова И.Ю. Уроки здоровья. Н. Новгород, НИРО, 2010.

3. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья. - М.: ВАКО, 2004.

4. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. - М.: Издательство "Глобус", 2010.