….

**Рабочая программа**

**внеурочной деятельности**

**«ЧАС ЗДОРОВЬЯ»**

**Составитель: Ефремова Л.В.**

**учитель начальных классов**

### 2015г.

### Пояснительная записка

 Программа внеурочной деятельности разработана на основе Закона «Об образовании» Российской Федерации, Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Примерной программы воспитания и социализации обучающихся (начальное общее образование), государственного образовательного стандарта начального общего образования.

     Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности. В настоящее время в связи с переходом на новые стандарты второго поколения происходит совершенствование внеурочной деятельности.

    Настоящая программа создает условия для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребёнка, её интеграции в системе мировой и отечественной культур.

     Программа педагогически целесообразна, так как способствует более   разностороннему раскрытию индивидуальных способностей ребенка, которые не всегда удаётся рассмотреть на уроке, развитию у детей интереса к различным видам деятельности, желанию активно участвовать в продуктивной, одобряемой обществом деятельности, умению самостоятельно организовать своё свободное время. Каждый вид внеклассной деятельности: творческой, познавательной, спортивной, трудовой, игровой – обогащает опыт коллективного взаимодействия школьников в определённом аспекте, что в своей совокупности даёт большой воспитательный эффект.

 Воспитание является одним из важнейших компонентов образования в интересах человека, общества, государства. Основными задачами воспитания на современном этапе развития нашего общества являются: формирование у обучающихся гражданской ответственности и правового самосознания, духовности и культуры, инициативности, самостоятельности, способности к успешной социализации в обществе.

 Внеурочная деятельность является составной частью учебно-воспитательного процесса и одной из форм организации свободного времени учащихся. Внеурочная деятельность понимается сегодня преимущественно как деятельность, организуемая во внеурочное время для удовлетворения потребностей учащихся в содержательном досуге, их участии в самоуправлении и общественно полезной деятельности. Правильно организованная система внеурочной деятельности представляет собой ту сферу, в условиях которой можно максимально развить или сформировать познавательные потребности и способности каждого учащегося, которая обеспечит воспитание свободной личности. Воспитание детей происходит в любой момент их деятельности. Однако наиболее продуктивно это воспитание осуществлять в свободное от обучения время.

 Часы, отводимые на внеурочную деятельность, используются по желанию учащихся и направлены на реализацию различных форм ее организации, отличных от урочной системы обучения. Занятия проводятся в форме экскурсий, кружков, секций, круглых столов, конференций, диспутов, КВНов, викторин, праздничных мероприятий, классных часов, школьных научных обществ, олимпиад, соревнований, поисковых и научных исследований и т.д. Посещая кружки и секции, учащиеся прекрасно адаптируются в среде сверстников, благодаря индивидуальной работе руководителя,  глубже изучается материал. На  занятиях руководители стараются раскрыть у учащихся такие способности, как организаторские, творческие, музыкальные, что играет немаловажную роль в духовном развитии подростков.

  Внеурочные занятия направляют свою деятельность на каждого ученика, чтобы он мог ощутить свою уникальность и востребованность.

*

**Цель внеурочной деятельности:**

 Создание условий для достижения учащимися  необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации каждого учащегося в свободное от учёбы время. Создание воспитывающей среды, обеспечивающей активизацию социальных, интеллектуальных интересов учащихся в свободное время, развитие здоровой, творчески растущей личности, с формированной гражданской ответственностью и правовым самосознанием, подготовленной к жизнедеятельности в новых условиях, способной на социально значимую практическую деятельность, реализацию добровольческих инициатив.

**Задачи внеурочной деятельности:**

1. Организация общественно-полезной и досуговой деятельности учащихся совместно с общественными организациями, ДДТ, театрами, библиотеками, семьями учащихся.
2. Включение учащихся в разностороннюю деятельность.
3. Формирование навыков позитивного коммуникативного общения.
4. Развитие навыков организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем.
5. Воспитание трудолюбия, способности к преодолению трудностей, целеустремленности и настойчивости в достижении результата.
6. Развитие позитивного отношения к базовым общественным ценностям (человек, семья, Отечество, природа, мир, знания, труд, культура)- для формирования здорового образа жизни.
7. Создание условий для эффективной реализации основных целевых образовательных

 программ различного уровня, реализуемых во внеурочное время.

1. Совершенствование системы мониторинга эффективности воспитательной работы в школе.
2. Углубление содержания, форм и методов занятости учащихся в свободное от учёбы время.
3. Организация информационной поддержки учащихся.
4. Совершенствование материально-технической базы организации досуга учащихся.

**Принципы программы:**

* **Включение учащихся в активную деятельность.**
* **Доступность и наглядность.**
* **Связь теории с практикой.**
* **Учёт возрастных особенностей.**
* **Сочетание индивидуальных и коллективных форм деятельности.**
* **Целенаправленность и последовательность деятельности (от простого к**

**сложному).**

**Участники программы**

Программа предлагается для учащихся 1—4-х классов общеобразовательной шко­лы и реализуется в ходе УВП. В реализации программы участвуют: учащиеся, роди­тели, педагоги, администрация школы, социальный педагог, психолог.

**Виды занятий, применяемых в ходе реализации программы**

*Теоретические занятия:*

* беседы, рассказы, убеждения учителя;
* слушание;
* решение проблем;
* обсуждение прочитанной литературы;
* исследование (обучение установлению причинно-следственных связей).

*Практические занятия:*

* игры;
* ролевые игры;
* рассказывание истории, сказок;
* импровизированные сценки, спектакли;
* мозговой штурм или мозговая атака;
* изготовление газеты;
* моделирование;
* тренинги;
* опросы, анкетирование.

*Экскурсии:*

* посещение библиотек;
* посещение развлекательных центров;
* посещение музеев
* посещение парка.

.

**Основное содержание**

**1.Спортивно – оздоровительное направление**

**Цель:** *воспитание осознанной потребности в здоровом образе жизни, формирование и развитие валеологической культуры.*

**Решаемые задачи:** *всестороннее гармоническое развитие личности учащихся, формирование физически здорового человека, формирование мотивации к сохранению и укреплению здоровья.*

|  |  |
| --- | --- |
| **Содержание работы** | **1класс** |
| **Форма работы** | Час Здоровья. Уроки Айболита. Физкультминутки на уроках. Спортивно-массовые и физкультурно-оздоровительные общешкольные мероприятия: спортивные соревнования, Дни Здоровья. Беседы- встречи с работниками ЦРБ, школьным фельдшером. Организация походов выходного дня. |
| **Программы и проекты** | Внеклассная работа: «Секреты правильного питания», «Ступеньки здоровья», «Здоровьесберегающие пятиминутки»,«Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья», «Вода и жизнь», «В здоровом теле – здоровый дух» |
| **Количество часов****в неделю** | 1 |
| **Количество часов в год** | **33** |
| **Форма подведения итогов** | Соревнования, конкурсы, оформление альбомов об известных спортсменах села, района, области, страны, проведение малых спартакиад, организация походов с родителями, конференции с презентациями проектов о народной игровой культуре, об истории происхождения видов спорта и организации Олимпийских игр, оформление стендов, составления мониторинга достижений. |

**Планируемые результаты внеурочной деятельности обучающихся начальной школы**

 В результате работы формируются следующие УУД:

**Регулятивные УУД:**

**-** определять и формулировать цель деятельности науроке и во врем проведении мероприятий;

- определять последовательность постановки целей с учетом конечного результата;

- уметь вносить коррективы в план и способ действий для достижения желаемого результата;

- осознавать, что усвоено и что еще подлежит усвоению;

- уметь выбрать линию поведения.

**Личностные УУД:**

- устанавливать связь между целью деятельности и мотивом;

- обеспечивать личностный моральный выбор на основе социальных и личностных ценностей.

**Познавательные УУД:**

- уметь самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;

- уметь добывать, выделять и применять необходимую информацию;

- уметь контролировать и оценивать процесс и результат деятельности.

**Коммуникативные УУД:**

- уметь слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем,

- уметь работать в команде;

- уметь точно выражать свои мысли в соответствии с задачами и целями деятельности.

**Общий ожидаемый результат:**

*Повышение качества  образования школьников, создание максимально благоприятных условий для раскрытия личностного потенциала учеников, повышение уровня саморазвития и самообразования.*

 **Результатом освоения программы внеурочной занятости является:**

1. Освоение младшими школьниками трех уровней образовательных результатов:

* первый уровень - приобретение школьниками социальных знаний (обобщественных нормах, об устройствах общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т.п.), понимание реальности и повседневности жизни. Для достижения данного уровня особое значение имеет взаимодействие ученика со своими учителями (в основном и дополнительном образовании) как знанчимыми для него носителями социальных знаний и опыта;
* второй уровень - развитие позитивного отношения школьника к базовым общественным ценностям (человек, семья, отечество, природа, мир, труд, культура, здоровье), ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет равноправное взаимодействие школьников в другими школьниками на уровне класса, школы, то есть в защищенной, дружественной ему просоциальной среде. Именно в такой близкой социальной среде ребенок получает (или не получает) первое практическое подтверждение приобретенных социальных знаний, начинает их ценить (или отвергать);
* третий уровень результатов - накопление школьником опыта самостоятельного социального действия. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие школьников с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. Только в самостоятельном социальном действии дети становятся деятелям, гражданами, свободными людьми.

 Достижение всех трех уровней результатов внеучебной деятельности увеличивает вероятность появления образовательных эффектов этой деятельности (эффектов воспитания и социализации детей), в частности:

- формирование коммуникативных, этических, социальных, гражданских компетенций;

- формирование у детей социокультурной идентичности: страновой (российской), этнической, культурной.

 Программы внеурочной занятости педагогов ориентированы на достижение результатов определенного уровня и имеют возрастную привязку: 1 класс – на приобретение школьниками социальных знаний; 2-3 класс - на развитие позитивного отношения школьника к базовым общественным ценностям; 4 класс – на накопление школьником опыта самостоятельного социального действия.

**Учебное планирование внеурочной деятельности**

**1. Спортивно-оздоровительное направление:**

**Внеклассная работа 1 класса - 33 часа в год.**

**1 класс (Тематическое планирование –)**

Тема 1. «Секреты правильного питания»

Тема 2. «Ступеньки здоровья»()

Тема 3. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья»(

Тема 4. «В здоровом теле – здоровый дух»(

Тема 5. «Спортивные игры» (

**Тематическое планирование внеклассной работы по спортивно-оздоровительному направлению**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование** **тем**  | **Виды деятельности** | **Дата****занятия** |
| **Теория**  | **Практика**  |
| 1. | Что такое здоровьеЗнакомство с Доктором Здоровье | Беседа « Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья». Разучивание пословиц и поговорок | Оздоровительная минутка. Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики».  |  |
| 2. |  Дружи с водойСоветы доктора Воды | Беседа по стихотворению К.Чуковский «Мойдодыр». Советы доктора Воды.  | Оздоровительная минутка. Игра «Доскажи словечко».  |  |
| 3. | Дружи с водойДрузья вода и мыло | Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах.  | Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот».Творческая работа.  |  |
| 4. | Уход за глазамиГлаза-главные помощники человека | Беседа об органах зрения. Правила бережного отношения к зрению.Правила бережного отношения к зрению. Разучивание пословиц и поговорок  | Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»  |  |
| 5. | Уход за ушамиЧтобы уши слышали | Беседа.Правила сохранения слуха.  | Оздоровительная минутка. Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. «Самомассаж ушей».  |  |
| 6. | Уход за зубами.Почему болят зубы  | Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Стихотворение С. Михалкова « Как у нашей Любы…» Беседа по содержанию.  | Оздоровительная минутка. Игра «Угадай-ка!»  |  |
| 7. | Уход за зубамиЧтобы зубы были здоровыми | Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пища Зачем человеку зубная щётка? Разучивание стихотворения. | Оздоровительная минутка. Упражнение «Спрятанный сахар». Практическая работа. Тест. |  |
| 8. | Как сохранить улыбку красивой?  | Встреча с доктором Здоровые Зубы. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа. | Оздоровительная минутка. Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Практические занятия.  |  |
| 9. | Уход за руками и ногами«Рабочие инструменты» человека | Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками Памятка «Это полезно знать». | Оздоровительная минутка. Игра- соревнование «Кто больше?» Практическая работа. |  |
| 10. | Забота о кожеЗачем человеку кожа | Встреча с доктором Здоровая Кожа. Беседа. Правила ухода за кожей.  | Оздоровительная минутка «Солнышко». Проведение опытов.Игра «Угадай-ка».  |  |
| 11. | Надёжная защита организма*.*  | Беседа об органах чувств. Рассказ учителя «Строение кожи».  | Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест. Практическая работа.  |  |
| 12. | Забота о коже.Если кожа повреждена  | Рассказ учителя о повреждениях кожи.  | Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?» |  |
| 13. | Как следует питатьсяПитание- необходимое условие для жизни человека | Повторение правил здоровья. Встреча с доктором Здоровая Пища. Разучивание пословиц и поговорок. | Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку». |  |
| 14. | Как следует питатьсяЗдоровая пища для всей семьи |  Беседа по стихотворению С. Михалкова « Про девочку, которая плохо кушала»  | Оздоровительная минутка. Золотые правила питания.Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?».  |  |
| 15. | Как сделать сон полезным?Сон-лучшее лекарство | Стихотворение С. Михалкова « Не спать » Беседа по содержанию. |  Оздоровительная минутка Игры «Можно - нельзя». «Хождение по камушкам». |  |
| 16. | Настроение в школеКак настроение? | Беседа. Встреча с доктором Любовь.  |  Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов.  |  |
| 17. | Настроение после школы Я пришёл из школы | Беседа. Работа с пословицами.  | Оздоровительная минутка. Игра «Закончи рассказ». |  |
| 18.  | Поведение в школеЯ- ученик |  Рассказы М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой». Беседа по содержанию. | Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» |  |
| 19. | Вредные привычки | Беседа «Это красивый человек».  | Оздоровительная минутка «Деревце». Игра «Да - нет».  |  |
| 20 | Мышцы, кости и суставыСкелет - наша опора | Рассказ учителя. Это интересно. Правила первой помощи. | Оздоровительная минутка. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование |  |
| 21 | Мышцы, кости и суставы.Осанка - стройная спина | Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно!  | Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражн. |  |
| 22 | Полезен ли спорт для здоровья | Беседа «В здоровом теле – здоровый дух» | Весёлые старты «Папа, мама, я – спортивная семья» |  |
| 23. | Как закаляться. Если хочешь быть здоров | Сказка о микробах. Правила закаливания.  | Оздоровительная минутка. Творческая работа. Это интересно!  |  |
| 24 | Как загрязнение окружающей среды влияет на здоровье людей. | Беседа. Признаки отравления ядовитыми веществами. | ЭкскурсияПросмотр фильма |  |
| 25 | Как правильно вести себя на воде. Правила безопасности на воде. | Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде.  | Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца. |  |
| 26 | Правда ли, что отдых и развлечения необходимы для здоровья  | Беседа « В путь дорогу собирайтесь, за здоровьем отправляйтесь» | Оздоровительная минутка.Творческая работа. |  |
| 27 | Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным | Беседа «Доброта, отзывчивость, скромность.Работа с пословицами.. | Оздоровительная минутка.Игра «Продолжи сказку» |  |
| 28. | Почему мы болеем | Рассказ учителя. Это интересно! |  Оздоровительная минутка.Работа в группах. |  |
| 29 | Кто и как предохраняет нас от болезней | Встреча с доктором Здоровья. Повторение правил. | Оздоровительная минутка.Коллективная работа. |  |
| 30 | Кто нас лечитСегодняшние заботы медицины | Беседа «Из чего получают лекарства» | Оздоровительная минутка.Игра «Кто больше знает» |  |
| 31. | Народные игры. | Беседа по теме. | Разучивание народных игр Игры-эстафеты «Круговые салки», эстафеты со скакалками «Поезд» |  |
| 32. | Подвижные игрыРусская игра « Городки» | Беседа по теме. | Проведение спортивных соревнований «Веселая эстафета» |  |
| 33 | *Обобщающее занятие «Доктора здоровья».*  | Игра-рассуждение «Здоровый человек-это…» | Оздоровительная минутка. Повторение правил здоровья.  |  |

 **СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ И РЕКОМЕНДУЕМОЙ ЛИТЕРАТУРЫ**

1. *Ликум А.* Все обо всем. Популярная энциклопедия для детей. -М.: Слово, 1994.
2. *Сибиряков Л.И.* Опасные приключения Ванечки и Манечки. -М.: Мир безопасности, 1998.
3. Энциклопедия для детей. Личная безопасность / Глав. ред.В.А. Володин. - М.: Аванта +, 2001.
4. .
5. Крутогоров Ю. Ваше имя? Робот. - М., 1979.
6. Майков А.Н. Стихотворения. - М., 1982.
7. Моя Родина (стихи, рассказы). - М., 1975.
8. Назарова Л.К. Спутник Букваря. - М., 1975.
9. Соболев А.И. Народные пословицы и поговорки. - ML, 1977.
10. Науменко Т.Н., Логинов И.М., Меринова Л.Н. Волгоград – Город-герой. - М., 1977.
11. Огарев Н.П. Страна моя родимая. -М., 1982.
12. Остров сказок (сказки народов СССР). - Волгоград, 1977.
13. Остров сказок (сказки народов мира). - Волгоград, 1978.
14. Сборник литературно-художественных и публицистических про­изведений «Парус». / Сост. В. Никитина. - М., 1983.