Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Родионово – Несветайского района

МБОУ «Болдыревская основная общеобразовательная школа»

|  |
| --- |
|  |

**Аннотация к рабочей программе**

**внеурочной деятельности**

**по курсу «Здоровейка»**

**(социальное направление)**

**в рамках введения ФГОС начального общего образования**

**на 2017-2018 учебный год**

***2017- 2018 учебный год***

***Раздел 1. Пояснительная записка***

Поступление ребёнка в школу – первая большая и серьёзная ступень в его жизни.

От периода раннего детства – поры беспечных игр и достаточно большой свободы – дети переходят к новому напряжённому учебному труду, новому режиму, иному ритму жизни.

Все мы – родители, врачи, педагоги – хотим, чтобы наши дети хорошо учились, год от года становились сильнее, вырастали и входили в большую жизнь людьми не только знающими, но и здоровыми. Ведь здоровье – это бесценный дар, который даёт человеку природа. Без него жизнь не будет интересной и счастливой. Но часто мы, растрачиваем этот дар попусту, забывая, что потерять здоровье легко, а восстановить очень и очень трудно.

В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни, научить использовать полученные знания в повседневной жизни.

Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства – актуальная задача современного образования. Предлагаемый курс занятия «Здоровейка» нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков учащихся по гигиенической культуре.

Курс «Здоровейка» должен стать «школой здорового образа жизни» учащихся, где любая их деятельность будет носить оздоровительно – педагогическую направленность и способность воспитанию у младших школьников потребность к здоровому образу жизни, формирование навыков принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления здоровья.

Программа «Здоровейка» рассчитана на учащихся начальной школы и предназначена для работы в любой системе начального образования.

Обязательным компонентом ФГОС является внеурочная деятельность. В проекте образовательных стандартов внеурочная деятельность рассматривается как специально организованная деятельность обучающихся в рамках вариативной части образовательного плана.

Рабочая программа по внеурочной деятельности составлена в соответствии с новыми стандартами второго поколения.

Программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов начального общего образования, Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О. Е . «Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов Природы» (1-4 классы). -- М.: ВАКО, 2004г.

 ***Цель данного курса:***

 -обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе;

 - научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

***Задачи программы:***

* Формирование у младших школьников мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, чувства ответственности за сохранение и укрепление здоровья.
* Развитие познавательной активности младших школьников, творческих способностей, любознательности, расширение кругозора учащихся; развитие умения сравнивать, анализировать жизненные ситуации; развитие умения проводить самостоятельные наблюдения.
* Воспитание у младших школьников потребностей к здоровому образу жизни
* При решении задач обучения, развития и воспитания учащихся акцент делается на задаче развития: знания и умения являются не самоцелью, а средством развития интеллектуальной и эмоциональной сферы, творческих способностей учащихся, личности ребёнка.

 Программа рассчитана на 34 ч. в 3 классе и предполагает равномерное распределение этих часов по неделям и проведение регулярных еженедельных внеурочных занятий со школьниками - 1ч в неделю.

 **Общая характеристика внеурочной деятельности**

Данная программа строится ***на принципах***:

* ***Научности***, в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
* ***Доступности***, которые определяют содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
* ***Системности***, определяющих взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

При этом необходимо выделить ***практическую направленность*** курса.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

* ***Обеспечение мотивации***

 Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Изучение программного материала проходит на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

* + - чтение стихов, сказок, рассказов;
		- постановка драматических сценок, спектаклей;
		- прослушивание песен и стихов;
		- разучивание и исполнение песен;
		- организация подвижных игр;
		- проведение опытов;
		- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

**Ценностные ориентиры содержания программы « Здоровейка»**

Одним из результатов преподавания программы «Здоровейка » является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, еѐ совершенства, сохранение и приумножение еѐ богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребѐнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Принципы построения программы:**

 Данная программа позволяет реализовать в школьной практике принципы государственной политики и общие требования к содержанию образования в Законе «Об образовании».

***Принцип сознательности*** – нацеливает на формирование у обучаемых глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.

***Принцип систематичности и последовательности***– проявляется во взаимосвязи знаний, умений, навыков. Система подготовительных и подводящих действий позволяет перейти к освоению нового, и опираясь на него, приступить к познанию последующего, более сложного материала. Систематически проводимые формы организации познавательной деятельности в сочетании со здоровьесберегающими мероприятиями приучат учащихся постоянно соблюдать оздоровительно воспитательный режим.

***Принцип повторения*** знаний, умений и навыков является одним из важнейших. В результате многократных повторений вырабатываются динамические стереотипы. Характер элементов деятельности пожжет проявляться в изменении упражнений и условий их выполнения, в разнообразии методов и приёмов, в различных формах заданий.

***Принцип постепенности.***Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.

***Принцип индивидуализации***осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания. Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков.

***Принцип непрерывности*** выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха.

Принцип цикличностиспособствует упорядочению процесса педагогики оздоровления. Он заключается в повторяющейся последовательности занятий, что улучшает подготовленность ученика к каждому последующему этапу обучения.

***Принцип учёта*** возрастных и индивидуальных особенностей учащихся является фундаментом для формирования знаний, умений и навыков, развития функциональных возможностей организма в процессе использования средств здоровьесберегающих технологий.

***Принцип наглядности*** *–*обязывает строить процесс обучения с максимальным использованием форм привлечения органов чувств к процессу познания. Принцип наглядности направлен для связи чувственного восприятия с мышлением.

***Принцип активности*** *–* предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

***Принцип всестороннего и гармонического развития личности.*** Содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее – физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое – развитие личности ребёнка.

***Принцип оздоровительной направленности*** решает задачи укрепления здоровья школьника.

***Принцип формирования ответственности*** у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

 ***Методы и приёмы работы.***

Эффективность занятий по программе в значительной степени будет зависеть от разнообразия средств и методов, которые использует учитель в своей работе. «Здоровейка» предусматривает следующие **методы работы с детьми**: занимательная беседа, рассказ, чтение, обсуждение детских книг по теме занятия, инсценирование  ситуаций, просмотр мультфильмов, кинофильмов и др.

Чтобы изучение программы способствовало развитию учащихся, на занятиях необходимо **использовать логические приёмы мышления**: сопоставление, сравнение, выявление различий и сходства в различных жизненных ситуациях, выявление причин и др.

Результативность работы по программе «Здоровейка» во многом зависит от степени подготовленности педагога, его эрудиции и профессионализма. Учитель должен найти нужный тон в общении с учащимися, избегать назидательности, создавать на занятиях обстановку непринуждённости и взаимопонимания.

**Формы и режим занятий.**

 Занятия проводятся 1 раз в неделю.

- Занятия в классе и в природе.

- Уроки – путешествия.

- Уроки – КВН.

- Праздники.

- Игры.

- Викторины.

- Экскурсии.

**Продолжительность одного занятия -** 25 минут.

**Место курса в учебном плане.**

Согласно учебному плану МБОУ «Болдыревская ООШ» занятия проводятся в 3 классе 1 раз в неделю. 34 учебных недели (34 часа в год).

***Раздел 2.* Содержание учебного предмета.**

**Тема 1: Чего не надо боятся**

Урок 1. Как воспитывать уверенность и бесстрашие?

**Тема 2: Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным**

Урок 2: Учимся думать

Урок 3. Спеши делать добро

**Тема 3. Почему мы говорим не правду**

Урок 4. Поможет ли нам обман?

Урок 5. «Неправда — ложь» в пословицах и поговорках

**Тема 4. Почему мы не слушаемся родителей?**

Урок 6. Надо ли прислушиваться к советам родителей?

Урок 7. Почему дети и родители не всегда понимают друг друга?

**Тема 5. Надо уметь сдерживать себя**

Урок 8. Все ли желания выполнимы?

Урок 9. Как воспитать в себе сдержанность

**Тема 6. Не грызи ногти, не ковыряй в носу**

Урок 10. Как отучить себя от вредных привычек

Урок 11. Как отучить себя от вредных привычек

**Тема 7. Как относиться к подаркам**

Урок 12. Я принимаю подарок
Урок 13. Я дарю подарки

**Тема 8. Как следует относиться к наказаниям**

Урок 14. Наказание

**Тема 9. Как нужно одеваться**

Урок 15. Одежда

**Тема 10. Как вести себя с незнакомыми людьми**

Урок 16. Ответственное поведение

**Тема 11. Как вести себя, когда что-то болит**

Урок 17. Боль

**Тема 12. Как вести себя за столом**

Урок 18. Сервировка стола

Урок 19. Правила поведения за столом

**Тема 13. Как вести себя в гостях**

Урок 20. Ты идешь в гости

**Тема 14. Как вести себя в общественных местах**

Урок 21. Как вести себя в транспорте и на улице

Урок 22. Как вести себя в театре, кино, школе

**Тема 15. «Нехорошие слова». Недобрые шутки**

Урок 23. Умеем ли мы вежливо общаться

Урок 24. Умеем ли мы разговаривать по телефону?

**Тема 16. Что делать, если не хочется в школу**

Урок 25. Помоги себе сам

**Тема 17. Чем заняться после школы**

Урок 26. Умей организовать свой досуг

**Тема 18. Как выбрать друзей**

Урок 27. Что такое дружба

Урок 28. Кто может считаться настоящим другом?

**Тема 19. Как помочь родителям**

Урок 29. Как доставить родителям радость?

**Тема 20. Как помочь больным и беспомощным**

Урок 30. Если кому-нибудь нужна твоя помощь

Урок 31. Спешите делать добро

**Тема 21. Повторение**

Урок 32. Огонек здоровья

Урок 33. Путешествие в страну здоровья

Урок 34. Культура здорового образа жизни.

(Урок - соревнование)

**Раздел №3. Планируемые предметные результаты освоения конкретного курса.**

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;

- применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;

- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;

- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе.**

**В результате усвоения программы обучающиеся должны уметь:**

* выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
* осуществлять активную оздоровительную деятельность;
* формировать своё здоровье.

 **Обучающиеся должны знать:**

* факторы, влияющие на здоровье человека;
* причины некоторых заболеваний;
* причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
* виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
* о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
* основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

***Критерии оценки знаний, умений и навыков***

**Низкий уровень**: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

**Средний уровень**: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведение мероприятий.

**Высокий уровень**: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, применять полученную информацию на практике.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации у

спеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый ребенок будет значимым участником деятельности

**Раздел №4. Тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п |  Раздел занятия | ***Кол-во******часов*** |  Характеристика деятельности. |
|  | **1.Чего не надо бояться** | 1 | Объяснять положительные и отрицательные оценки, в том числе неоднозначных поступков, с позиции общечеловеческих и гражданских ценностей.Формулировать самому простые правила поведения в природе.Вырабатывать в  противоречивых жизненных ситуациях  правила поведения.Определять цель учебной деятельности с помощью учителя и самостоятельно, искать средства её осуществления.Составлять план выполнения задач.Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки с помощью учителя.Составлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.Предполагать, какая информация необходима.Самостоятельно отбирать для решения   учебных задач, необходимые словари, справочники, энциклопедии.Сопоставлять и отбирать информацию, полученную из различных источников.Оформлять свои мысли в устной речи с учётом своих учебных и жизненных ситуаций.При необходимости отстаивать свою точку зрения, аргументируя её.Учиться подтверждать аргументы фактами. Организовывать учебное взаимодействие в группе. |
| 1 | Как воспитывать уверенность и бесстрашие? |  |
|  | **2.Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным.** | 2 |
| 2 | Учимся думать. |  |
| 3 | Спеши делать добро. |  |
|  | **3.Почему мы говорим неправду.** | 2 |
| 4 | Поможет ли нам обман. |  |
| 5. | **«**Неправда – ложь» в пословицах и поговорках**.** |  |
|  | **4.Почему мы не слушаем родителей.** | 2 |
| 6. | Надо ли прислушиваться к советам родителей. |  |
| 7. | Почему дети и родители не всегда понимают друг друга. |  |
|  | **5.Надо уметь сдерживать себя.** | 2 |
| 8. | Все ли желания выполнимы. |  |
| 9. | Как воспитать в себе сдержанность |  |
|  | **6.Не грызи ногти, не ковыряй в носу.** | 2 |
| 10. | Как отучить себя от вредных привычек. |  |
| 11. | Как отучить себя от вредных привычек. |  |
|  | **7. Как относиться к подаркам.** | 2 |
| 12. | Я принимаю подарок. |  |
| 13. | Я дарю подарки. |  |
|  | **8.Как следует относиться к наказаниям.** | 1 |
| 14. | Наказание. |  |
|  | **9. Как нужно одеваться.** | 1 |
| 15. | Одежда. |  |
|  | **10. Как вести себя с незнакомыми людьми.** | 1 |
| 16. | Ответственное поведение. |  |
|  | **11. Как вести себя, когда что-то болит.** | 1 |
| 17. | Боль. |  |
|  | **12. Как вести себя за столом.** | 2 |
| 18. | Сервировка стола. |  |
| 19. | Правила поведения за столом. |  |
|  | **13. Как вести себя в гостях.** | 1 |  |
| 20. | Ты идёшь в гости. |  |
|  | **14. Как вести себя в общественных местах.** | 2 |
| 21. | Как вести себя в транспорте и на улице. |  |
| 22. | Как вести себя в театре, кино, школе |  |
|  | **15. «Нехорошие слова». Недобрые шутки** | 2 |
| 23. | Умеем ли мы вежливо общаться. |  |
| 24. | Умеем ли мы разговаривать по телефону |  |
|  | **16. Что делать, если не хочется в школу.** | 1 |
| 25. | Помоги себе сам. |  |
|  | **17. Чем заняться после школы.** | 1 |
| 26. | Умей организовать свой досуг. |  |
|  | **18. Как выбрать друзей.** | 2 |
| 27. | Что такое дружба. |  |
| 28. | Кто может считаться настоящим другом. |  |
|  | **19. Как помочь родителям.** | 1 |
| 29. | Как доставить родителям радость. |  |
|  | **20. Как помочь больным и беспомощным.** | 2 |
| 30. | Если кому-нибудь нужна твоя помощь. |  |
| 31. | Спешите делать добро. |  |
|  | **Повторение.** | 3 |
| 32. | Огонёк здоровья. |  |  |
| 33. | Путешествие в страну здоровья. |  |  |
| 34. | Культура здорового образа жизни. |  |  |