**Пояснительная записка**

Рабочая программа внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для обучающихся 1-4-х классов разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, на основе планируемых результатов освоения ООП НОО МБОУ «СШ №5 п. Ключи-1», определяет цели, задачи, планируемые результаты, содержание и организацию занятий во внеурочное время по направлению «Спортивно-оздоровительное » .

**Актуальность программы:**

Обучение младших школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования.

В современном обществе наблюдается снижение уровня культуры нации по сохранению своего здоровья и жизни, отсутствие навыков социальной адаптации, низкий уровень знаний способов выживания в неблагоприятных условиях, неумение оказывать помощь окружающим и себе лично. И как результат – ослабление здоровья нации, гибель большого количества людей в экстремальных ситуациях.

Новое качество образования может быть достигнуто лишь при создании определенных условий, направленных на сохранение и укрепление здоровья обучающихся. Это требует от педагога особых подходов в образовании и воспитании. Знание здоровьесберегающих технологий – важная составляющая профессиональной компетентности современного учителя. Учитель, использующий эти технологии, разрешает проблему перегрузки и переутомления учащихся на уроках.

В ходе образовательного процесса перед учителем стоит задача становления и сохранения здоровья младших школьников. В процессе обучения в соответствии с идеями здоровьесберегающих образовательных технологий ставится задача сформировать у младших школьников необходимые знания, умения и навыки здорового образа жизни и научить использовать полученные знания в повседневной жизни. Социализация личности младшего школьника может проходить более успешно, если создать  условия  для успешного формирования и  применения информационной компетенции,  для самовыражения обучающихся через  участие в проектах, творческой и исследовательской  деятельности.

Предлагаемый курс занятий «Азбука здоровья» нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре.

Курс «Азбука здоровья» 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 своего здоровья.

Рабочая программа составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования организации, осуществляющей образовательную деятельность, разработанной в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования.

**Основные принципы программы:**

1. *Сознательность и активность*- чёткая постановка целей, задач, их осознание учащимися, побуждение к самоанализу, самооценке, самоконтролю.
2. *Индивидуальная доступность*- дозировка нагрузок, учёт индивидуальных особенностей учащихся.
3. *Систематичность и последовательность*- непрерывность и этапность физкультурно-оздоровительных воздействий.
4. *Психологическая комфортность*- получение положительных эмоций и ощущений в процессе физкультурно-оздоровительных мероприятий.
5. *Творческое, динамичное совершенствование системы оздоровления учащихся средствами физической культур*- постоянное обновление содержания физкультурно-оздоровительного воспитания, формирование мировоззрения, системы ценностей, интересов и мотиваций, имеющих глубоко нравственную, гуманистическую направленность у всех участников педагогического процесса оздоровления средствами воспитательной работы.

**Механизм осуществления программы:**

1. Внедрение научно-методических подходов к созданию условий, способствующих формированию, сохранению и укреплению здоровья школьников.
2. Организация и внедрение в практику работы мероприятий, направленных на охрану и укрепление здоровья детей.
3. Обеспечение непрерывного здоровьесберегающего образования школьников - участников программы по вопросам культуры здоровья и здорового образа жизни.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

* 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

Цели конкретизированы следующими **задачами:**

1. ***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 психоактивных 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;
1. ***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.

**Характеристика курса внеурочной деятельности**

Программа предназначена для детей 1-4 классов. Продолжительность реализации программы

четыре года.

Занятия проводятся, со всей группой.

Продолжительность занятия 40 минут. Программа рассчитана на проведение 1 занятия в

неделю.

Для организации занятий необходимо специально оборудованное помещение (спортивный зал) или

спортивная площадка.

Во время каникул образовательная деятельность может видоизменяться (проведение соревнований

по подвижным играм, турниров, малых спортивных олимпиад).

**Диагностика.**

 2 раза в год.

- Участие в «Весёлых стартах» октябрь.

- Участие в спортивном празднике май.

***Формы организации занятий:***

***-*** теоретические и практические занятия *(групповые, индивидуальные и сводные);*

- проведение турниров, соревнований, малых олимпиад по подвижным играм.

***Приёмы и методы обучения на занятиях.***

*Технологическую основу* программы составляют следующие технологии:

- педагогические технологии на основе личностной ориентации образовательного процесса *(педагогика сотрудничества);*

- педагогические технологии на основе эффективности управления и организации образовательного процесса *(групповые технологии, технологии индивидуального обучения);*

- педагогические технологии на основе активизации и интенсификации деятельности учащихся *(практические игровые технологии).*

Реализация данных технологий осуществляется через следующие *организационные формы:*

- беседы

- практические занятия

- организация творческих мастерских

- организация соревнований

В процессе работы на занятиях педагогу целесообразно как можно чаще опираться на уже имеющийся опыт школьников, создавать атмосферу творческого содружества, успешной коллективной деятельности, воспитывать у детей чувство товарищества, взаимопомощи, ответственности за общее дело, терпимого и уважительного отношения ко всем членам группы. Оценкой творческих начинаний должно быть только поощрение, которое не исключает пожеланий изменить или улучшить что-либо.

**Программа "Азбука здоровья" включает четыре основных направления:**

1. Основы знаний о здоровом образе жизни.

2. Культура здоровья.

3. Профилактика вредных привычек.

4. Подвижные и развивающие игры.

**Первое направление "Основы знаний о здоровом образе жизни"**

Здоровый образ жизни - рациональный образ жизни, неотъемлемой чертой которого является активная деятельность, направленная на сохранение и улучшение здоровья. Образ жизни, который способствует общественному и индивидуальному здоровью, является основой профилактики*,* охраны и укрепления здоровья народа.

Это направление решает следующие задачи:

* закреплять знания о здоровом образе жизни
* развивать у детей потребность в новых знаниях, умение переносить их в социальную среду
* формировать активность и инициативность детей
* воспитывать интерес к здоровому образу жизни
* сформировать понятие о здоровье и здоровом образе жизни людей.
* вырабатывать потребность в поддержании собственного здоровья воспитывать стремление к здоровому образу жизни

**Второе направление "Воспитание культуры здоровья"**

Воспитание культуры здоровья - создание педагогических условий, обеспечивающих развитие личности школьника как субъекта оздоровительной деятельности в соответствии с его интересами, склонностями, способностями, ценностными установками на самосохранение здоровья, а также знаниями, умениями и навыками обоснованного ведения здорового образа жизни.

Это направление решает следующие задачи:

* сформировать умение содержать свое тело в чистоте
* расширять знания о средствах гигиены
* воспитыватьумение управлять своими физическими возможностями, чувствами и эмоциями согласно нормам морали и этикета.
* воспитание потребностей к здоровому образу жизни, культуре интеллектуальной (способность управлять своими мыслями и контролировать их); в умении вести здоровый образ жизни и относиться к здоровью как к ценности процесса воспитания.

**Третье направление "Профилактика вредных привычек".**

Вредная привычка - закрепленный в личности способ поведения, по отношению к самой личности. Качество жизни зависит не только от соблюдения правил здорового образа жизни, но и от тех привычек, которые возникли у человека в том или ином возрасте. Направление оказывает профилактическое воздействие на ряд вредных привычек, таких как курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Это направление решает следующие задачи**:**

* создать условия для формирования и развития социально-адаптированной личности, способной противостоять жизненным трудностям, негативным факторам жизни;
* научить детей оценивать последствия своих действий;
* показать разрушающее влияние отравляющих веществ на организм человека;
* пропаганда здорового жизненного стиля;
* предотвращение начала вредных привычек у детей, формирование у них личностного иммунитета к соблазну;
* формирование сознательного отношения к своему физическому здоровью;
* профилактика и предупреждение вредных привычек среди учащихся;
* учить детей оценивать последствия своих действий;

**Четвёртое направление " Подвижные и развивающие игры**"

 Игра - естественный спутник жизни ребенка и поэтому отвечает законам, заложенным самой природой в развивающемся организме ребенка - неуемной потребности его в жизнерадостных движениях. Преимущество подвижных и развивающих игр перед строго дозируемыми упражнениями в том, что игра всегда связана с инициативой, фантазией, творчеством, протекает эмоционально, стимулирует двигательную активность.

Это направление решает следующие задачи:

* формировать самостоятельность;
* повышать спортивное мастерство;
* воспитывать чувство сплочённости, интерес к занятиям спорта
* научить приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели.

В ходе реализации программы используются разнообразные формы и методы, носящие преимущественно интерактивный характер, обеспечивающий непосредственное участие детей в работе по программе, стимулирующий их интерес к изучаемому материалу, дающий возможность проявить свои творческие способности.

**Личностные и метапредметные результаты внеурочной деятельности**

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

**Содержание курса внеурочной деятельности; планируемые результаты изучения учебного предмета/курса;**

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Азбука здоровья» носит комплексный характер, что отражено в межпредметных связях с такими учебными дисциплинами как: литературное чтение, окружающий мир, технология, изобразительное искусство, физическая культура, музыка.

**Планируемые результаты освоения учащимися**

**программы внеурочной деятельности**

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 организации осуществляющей образовательную деятельность 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 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 «Азбука 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 правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* 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

Тематическое планирование

«Азбука здоровья»

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№****п/п** | **Наименование раздела и тем** | **Дата** | **Примечание** |
| 1 | Что мы знаем о ЗОЖ. Игра «Будем знакомы». | 02.09.24 |  |
| 2 | Игры на свежем воздухе. | 09.09.24 |  |
| 3 | Настроение в школе и дома. Поведение учащихся в школе. | 16.09.24 |  |
| 4 | Спортивные игры. | 23.09.24 |  |
| 5 | ПДД. Безопасный путь в школу. | 30.09.24 |  |
| 6 | Игра «Светофор». | 07.10.24 |  |
| 7 | Правильное питание – залог здоровья. | 14.10.24 |  |
| 8 | Полезные и вредные продукты. | 21.10.24 |  |
| 9 | Игра «Съедобное и несъедобное». | 11.11.24 |  |
| 10 | Режим питания. | 18.11.24 |  |
| 11 | Если хочешь быть здоров – закаляйся! Закаливание. | 25.11.24 |  |
| 12 | Комплекс утренней гимнастики. | 02.12.24 |  |
| 13 | Вредные привычки. | 09.12.24 |  |
| 14 | Игра «Догони». | 16.12.24 |  |
| 15 | Сезонные изменения и как их принимает человек». | 23.12.24 |  |
| 16 | Спортивные игры и эстафеты. | 13.01.25 |  |
| 17 | Гигиена. Гигиена тела и души. | 20.01.25 |  |
| 18 | «Весёлые старты». | 27.01.25 |  |
| 19 | Если ты ушибся или порезался. | 03.02.25 |  |
| 20 | Бег с препятствиями. | 10.02.25 |  |
| 21 | Причины ДТП. | 24.02.25 |  |
| 22 | Игра «Круговые пятнашки». | 03.03.25 |  |
| 23 | Эмоции, стресс, чувства, поступки человека. | 10.03.25 |  |
| 24 | Игры с мячом. | 17.03.25 |  |
| 25 | Игра «Дальше, быстрее, выше». | 31.03.25 |  |
| 26 | Правила поведения в случае пожара в квартире. | 07.04.25 |  |
| 27 | Тренировочная эвакуация из помещения. | 14.04.25 |  |
| 28 | Безопасное поведение в быту. | 21.04.25 |  |
| 29 | Игра «Телефон - 01,02,03». |  |  |
| 30 | Меры предосторожности при обращении с дикими животными. | 28.04.25 |  |
| 31 | Игра «Сильные, смелые, ловкие». | 05.05.25 |  |
| 32 | Как уберечься от поражения электрическим током. | 12.05.25 |  |
| 33 | Спортивные игры. | 19.05.25 |  |
| 34 | Бег с препятствиями. Правила поведения на каникулах. | 26.05.25 |  |

**Литература**

1. Дереклеева Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы/ Н.И. Дереклеева – М.: «ВАКО», 2007.
2. Патрикеев А.Ю. Подвижные игры 1-4 классы/ А.Ю. Патрикеев – М.: «ВАКО», 2007.
3. Патрикеев А.Ю. Зимние подвижные игры 1-4 классы / А.Ю. Патрикеев – М.: «ВАКО», 2009.
4. Попова Г.П. Дружить со спортом и игрой / Г.П. Попова – Волгоград: «Учитель», 2008.
5. АлямоваВ.Г. Как воспитать здорового ребёнка/В.Г. Алямова, - М., 2010.
6. Узорова О.В. Физкультурные минутки/ О.В. Узорова, Е.А. Нефедова: Материал для проведения физкультурных пауз – М., 2004
7. Брехман, И.И. Валеология – наука о здоровье И.И. Брехман. – М.: Физкультура и спорт, 1990.
8. Варламова С.И. Здоровье наших учеников /С.И. Варламова // Начальная школа. - 2003. - № 2
9. Овчинникова Л.В. Двигательная активность - неотъемлемый компонент развития личности младшего школьника [Электронный ресурс] / Л.В. Овчинникова 2009.
10. Матвеев В.Ф. Профилактика вредных привычек школьников/ В.Ф. Матвеев, А.С. Гройсман. – М.: Просвещение,2007
11. Лисицын Ю.П. Санология – наука об общественном здоровье и здоровом образе жизни Ю.П. Лисицын. – М: 2001.