

Протокол  
заседания педагогического совета  
№1 от 31.08.2020

Утверждаю  
Директор МОУ «Никольская НОШ»  
Н.Г. Тихомирова  
№ 116 от 31.08 2020 г.



**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЙ  
НАПРАВЛЕННОСТИ  
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

**Составитель :**

**Крюкова Е .А.**

## Пояснительная записка

### Актуальность программы

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей с раннего возраста в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Сегодня разработано много программ на различных уровнях, направленных на первичную профилактику злоупотребления курением и наркотическими веществами. Профилактику необходимо начинать с начальных классов. Уделять особое внимание формированию полезных привычек как альтернативе привычкам вредным и установкам на ведение здорового образа жизни. Не нужно делать большой акцент на сами вредные привычки. Главное – приобщить детей к здоровому образу жизни. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающему воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Что несовместимо с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний.

Программа кружка для учащихся *первого и второго классов «Азбука здоровья»* поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни младших школьников необходима совместная работа педагога с родителями, медицинской службой, администрацией школы.

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно-правовой базой, с учетом требований СанПиНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей. При разработке программы был проведен анализ предметных программ по изобразительному искусству, окружающему миру, технологии.

**Цель программы** - создание благоприятных условий для формирования у младших школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха; стремления творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

#### **Задачи:**

- формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика;

- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни; профилактика вредных привычек;

- расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта;

- формирование культуры проведения свободного времени через включение детей в разнообразные виды деятельности.

#### **Ожидаемые результаты реализации программы**

- проявление учащимися интереса к участию в спортивно-оздоровительной деятельности;

- привлечение родителей к совместной деятельности;

- умение организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

- умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

**Основные направления реализации программы:** проведение инструктажа по технике безопасности в различных ситуациях; организация мероприятий по разнообразным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры и т.д.; проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года; санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе; включение родителей к совместной деятельности.

Программа рассчитана на 33 часа – 1 раз в неделю.

**Т**

## ематическое планирование

№ п/п	Тема	Всего часов	Аудиторные занятия	Внеаудиторные занятия
1.	Азбука безопасности: правила поведения в школе, на улице, в общественных местах	4 часа	1 час	3 часа
2.	Уроки здоровья «В гостях у Гигиены»: встречи с врачом, составление режима дня, проведение игр по освоению навыков гигиены. Подведение итогов.	7 часов	3 часа	4 часа
3.	Советы Айболита: знакомство с полезными продуктами, напитками; беседы о сохранении зрения, о полезных и вредных привычках. Подведение итогов.	7 часов	3 часа	4 часа
4.	Здоровье планеты – наше здоровье: экскурсии в природу, знакомство с правилами поведения; выставки рисунков, поделок; инсценирование экологических сказок.	5 часов	1 час	4 часа
5.	Уроки осторожности	1 час	1 час	
6	Летом и зимой дружи со спортом и игрой: разучивание игр для лета и зимы, для любой погоды; проведение «Веселых стартов»	4 часа		4 часа
7.	Спортивный праздник «В	5 часов	1 час	4 часа

	здоровом теле – здоровый дух». Подведение итогов коллективного и индивидуального участия детей в делах кружка.			
	<b>Итого</b>	<b>33 часа</b>	<b>10 часов</b>	<b>23 часа</b>

## Содержание программы

**«Азбука безопасности» (4 часа).** Правила поведения в школе (экскурсия по школе). Безопасность на дороге: просмотр и обсуждение фильма; беседа по правилам пешехода. Составление безопасного маршрута от дома до школы. Выставка рисунков. Подведение итогов.

**Уроки здоровья «В гостях у Гигиены» (7 часов).** Знакомство с правилами гигиены. Показ сценки. Изучение таблицы «Чистка зубов». Проведение игры «Вредно - полезно». Занятие-совет «Как научиться соблюдать режим дня». Знакомство с режимом дня первоклассника. Анкетирование. Викторина. Беседа «Сменная обувь. Зачем она?». Знакомство со сказкой. Обсуждение ситуации. Формулировка правил. Игра-практикум «Твое здоровье в твоих руках». Разбор различных ситуаций. Кроссворд. Конструирование дома здоровья. Час здоровья «Где чистота, там здоровье». Знакомство с культурно-гигиеническими навыками. Разучивание упражнений утренней зарядки. Разгадывание загадок. Беседы с врачом. Подведение итогов: коллективное обсуждение проведенных занятий, личного участия каждого ученика.

**«Советы Айболита» (7 часов).** Беседа-диалог «Мои привычки». Разбор ситуаций. Инсценировка. Просмотр и обсуждение фильма. Инсценировка «Овощи, ягоды, фрукты – полезные продукты». Знакомство с полезными продуктами: «Овощи, фрукты – полезные продукты». Традиции питания на Руси. «Забота о глазах». Опыт-наблюдение. Разучивание гимнастики для глаз. Знакомство с правилами бережного отношения к глазам. Игра «Полезно-вредно». Игра-практикум «Путешествие по музеям напитков». Знакомство с видами напитков. Значение их для жизнедеятельности организма. Подведение итогов: коллективное обсуждение проведенных занятий, личного участия каждого ученика.

**«Здоровье Планеты – наше здоровье» (5 часов).** Экскурсии в природу: «Красота осенней природы», «Весенний парк»: (наблюдения за осенними и весенними явлениями природы; поэтическая страничка, игры на свежем воздухе). Выставки рисунков, изготовление поделок. Разучивание песни. Беседа «Впереди лето – возможности для отдыха в летнее время». Знакомство с правилами поведения в лесу, на озере, на площадке. Проведение викторины. Конкурс рисунков. Подведение итогов: коллективное обсуждение проведенных занятий, личного участия каждого ученика.

**«Уроки осторожности» (1 час).** Дискуссия по просмотренному фрагменту. Игра «Осторожно – тонкий лед!». Дискуссия о просмотре фрагмента. Принятие правил поведения в экстремальных ситуациях.

**«Летом и зимой дружи со спортом и игрой» (4 часа).** Знакомство с играми летнего и зимнего периода. Сюжетно-ролевая игра «Зоопарк». Спортивное мероприятие «Веселые старты». Выбор места соревнования. Подбор участников команд. Знакомство с правилами спортивных игр. Участие в соревновании. Награждение победителей. Игры на свежем воздухе. Выбор площадки. История игр. Отработка игровых приемов. Организация и проведение игр.

**Спортивный праздник «В здоровом теле – здоровый дух» (5 часов).** Создание команд. Подготовка приветствий. Организация соревнований. Блиц-турнир для болельщиков. Подведение итогов праздника, коллективное обсуждение личного участия каждого ученика.



## Литература

ФГОС. Примерные программы начального образования. «Просвещение», Москва, 2009.

ФГОС. Планируемые результаты начального общего образования. «Просвещение», Москва, 2009.

Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор. «Просвещение», Москва, 2010.

DVD «Азбука безопасности на дороге». ТО «Маски», Москва, 2009.

В.Волина. «Как себя вести». «Дидактика плюс», Санкт-Петербург, 2004.

Изучаем правила дорожного движения. Волгоград, «Учитель», 2008

Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры. Мир Книги, Москва, 2003.

Формирование здорового образа жизни у младших школьников. Волгоград, «Учитель», 2007.

Здоровьесберегающая деятельность. Волгоград, «Учитель», 2011.