

Аннотация

Здоровье человека – тема для разговора всех времён и народов, а в двадцать первом веке она становится первостепенной. Научно-технический прогресс привёл к тому, что человек всё меньше и меньше понимает, что такое физический труд, а ребёнок и подавно. Последние десятилетия характеризовались тенденцией к ухудшению показателей состояния здоровья подрастающего поколения. По мнению специалистов-медиков, 75% всех болезней человека заложено в детские годы. Не секрет, что здоровье детей за годы обучения в школе ухудшается в 5 – 6 раз, поэтому забота о здоровье подрастающего поколения требует особого внимания. Мы, взрослые, не задумываемся над тем, что в основе вышперечисленных проблем лежит отсутствие понимания у ребёнка к тому, чтобы быть здоровым духовно и физически. С раннего детства необходимо воспитывать в ребёнке уважительное отношение к своему здоровью. Школа и семья должны помочь ребёнку научиться любить себя, своё тело, своё здоровье. Значимость образования состоит в том, чтобы помочь детям осознать, что здоровье является главной ценностью, научить их выбирать здоровый образ жизни.

«Чтобы быть здоровым, нужны собственные усилия, заменить их нельзя ничем, » – считал Н.М. Амосов. С этим утверждением нельзя не согласиться. Опыт показывает, что развитием своего здоровья, совершенствованием физических возможностей организма, человек занимается с удовольствием. Разумеется, необходимо помочь найти каждому обучающемуся свой путь к здоровью.

Актуальность программы.

Наметившаяся во всем мире тенденция новых подходов в вопросах формирования здоровья способствует созданию новых образовательно-оздоровительных программ, начиная с младшего школьного возраста (и ранее), поскольку именно в этот период у ребенка закладываются основные навыки по формированию здорового образа жизни. Несомненно, родители стараются прививать ребенку элементарные навыки гигиенической культуры, следят за сохранением их здоровья. Однако для осуществления преемственности в формировании привычки к здоровому образу жизни у младших школьников необходима совместная работа педагогов и родителей.

Программа кружка «Здоровячок» носит адаптированный характер и составлена с учетом требований Закона «Об образовании в Российской Федерации», Федерального Государственного Образовательного Стандарта начального общего образования, на основании ООПНОО МБОУ «Никольская средняя общеобразовательная школа», Концепции УМК «Школа России», реализует физкультурно-оздоровительное направление внеурочной деятельности.

ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ: создать благоприятные условия, обеспечивающие возможность сохранения здоровья; формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни. Учиться быть здоровым душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ: формировать у детей и их родителей ответственное отношение к здоровому и безопасному образу жизни; организовать творческую активность и самостоятельное экспериментирование детей на занятиях; формировать двигательный режим школьников, который обеспечит активный отдых и удовлетворит естественную потребность в движениях; воспитывать социально адаптированную и гармонически развитую личность в процессе сотворчества и сотрудничества; формировать коллектив.

Задачи:

Обучающие:

1. Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.
2. Научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
3. Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
4. Формировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности.
5. Научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.

Развивающие:

1. Развивать интерес к подвижным играм, к участию в спортивных соревнованиях, эстафетах.
2. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
3. Формировать потребность в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.

Воспитывающие:

1. Воспитывать бережное отношение к собственному здоровью.
2. Воспитывать командный спортивный интерес.

Данная программа строится на принципах:

Научности: предлагаемый материал соответствует представлению современной науки об особенностях здорового образа жизни.

Доступности: который определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

Занимательности: материал излагается в занимательной, игровой форме, содержит информацию, полезную для практической деятельности.

Системности: определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

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

Формы и режим занятий

Кружок. Форма обучения *по количеству учащихся:* фронтальная, групповая, парная, индивидуальная; *по месту проведения:* школьная (в классе, на спортивной площадке), внешкольная (домашняя самостоятельная работа, экскурсии).

Срок реализации программы 4 года.

Режим занятий – 1 час в неделю : в 1 классе – 33 часа в год, во 2-4 классе – 34 часа в год.

Ожидаемые результаты и способы их проверки

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Основная образовательная программа учреждения предусматривает достижение следующих результатов образования:

личностные результаты — готовность и способность обучающихся 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 обучающимися универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные);

предметные результаты — освоенный обучающимися 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 «Здоровячок» 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 «Здоровячок» - 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; добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя справочную литературу, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

Перерабатывать полученную информацию, **делая** 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 .

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание обучающимися 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 обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях.