

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
основная общеобразовательная школа с. Малое Ибряйкино  
Похвистневского района Самарской области



Директор школы Васильева Васильева Н.Г.

«31» августа 2018 г.

Лф. № 69/43 от 30.08.2018г.

**Образовательная программа  
по внеурочной деятельности  
в 4 классе  
(спортивно-оздоровительное направление)  
«Азбука здоровья»**

Программа разработана учителем начальных классов  
Тимошкиной Е.В.

Рассмотрено на заседании методического объединения  
учителей начальных классов.

Руководитель Тимошкина Е.В.  
Протокол № 1 от 29.08. 2018 г.

Рекомендовано на утверждение директору школы  
заместителем по УВР Золотухиной Т.А. Золотухина Т.А.

«30» августа 2018 г.

2018-2019 уч.г.

## **Пояснительная записка**

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. 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.

В связи с этим возникла необходимость создания программы, которая будет способствовать нравственному, социальному и физическому развитию детей. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Данная программа включает в себя три взаимосвязанные части культуры здоровья: культура питания, культура двигательной активности, культура эмоций. Она основана на программах Безруких М.М. и др. «Разговор о здоровье и правильном питании» и «Все цвета кроме чёрного».

Программа помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Методы	Формы
Методы формирования сознания	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Классные часы, их проведение и тематика в соответствии с планом воспитательной работы;</li> <li>- беседы и диспуты с классом или индивидуально;</li> <li>- читательские конференции;</li> <li>- мини-лекции как самостоятельная работа, продолжительность которых не более 10 – 15 мин.;</li> </ul>
Методы организации деятельности и формирования опыта поведения	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Педагогическое требование к выполнению норм поведения, правил по организации здорового образа жизни в виде просьб, совета, намёков;</li> <li>- приучение и упражнение, содействующее формированию устойчивых способов поведения, привычек здорового образа жизни;</li> <li>- регулярное участие в спортивных и оздоровительных мероприятиях;</li> <li>- тренинги для изменения негативных внутренних установок обучающихся (в том числе и к наркотизации), формирование опыта позитивного отношения к себе, к окружающим, к миру в целом;</li> <li>- круглый стол – данную форму можно применить для формирования чётких позиций, оценочных суждений в отношении тех или иных представлений о здоровом образе жизни.</li> </ul>
Методы стимулирования поведения и деятельности	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Поощрения в различных вариантах: одобрение, похвала, благодарность, предоставление почётных прав, награждение;</li> <li>- наказание состоит в лишении или ограничении определённых прав, в выражении морального порицания, осуждения.</li> </ul>
Метод проектов	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Исследовательские проекты (организация опроса среди сверстников для изучения вредных привычек в начальной школе);</li> <li>- творческие проекты – санитарные бюллетени о здоровом образе жизни и др.</li> </ul>

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



Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и является неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.

Программа рассчитана на 2 часа в неделю в 4 классе.

**Цели программы:**

- ✓ Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
- ✓ Формирование у детей умения быть здоровыми душой и телом, стремления творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.
- ✓ Формирование у детей навыков эффективной адаптации в обществе, позволяющей в дальнейшем предупредить вредные привычки.

### **Задачи:**

1. Вести работу по профилактике вредных привычек.
2. Расширять кругозор школьников в области физической культуры и спорта.
3. Формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни.
4. Формировать умение оценивать себя (своё состояние, поступки, поведение) и других людей.
5. Развивать коммуникативные навыки (умение строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов).
6. Формировать умение противостоять негативному давлению со стороны окружающих.
7. Пробуждать у детей интерес к различным видам полезной деятельности, позволяющей реализовать потребность в признании, общении, получении новых знаний.
8. Расширять представления детей о важности правильного питания как составной части сохранения и укрепления здоровья.
9. Воспитывать необходимость соблюдения режима и гигиены питания, культуры поведения за столом, привычки правильно питаться.
10. Вести работу по просвещению родителей в вопросах развития у детей представлений о здоровом образе жизни, предупреждения вредных привычек.

### **Основные направления реализации программы:**

- организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;
- организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, спортивные игры, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);
- организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;
- активное использование спортивных площадок населённого пункта в рамках работы программы
- проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;
- санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;
- организация питания учащихся;
- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми,
- организация и проведение профилактической работы с родителями;
- организация встреч родителей с медицинскими работниками;
- организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.

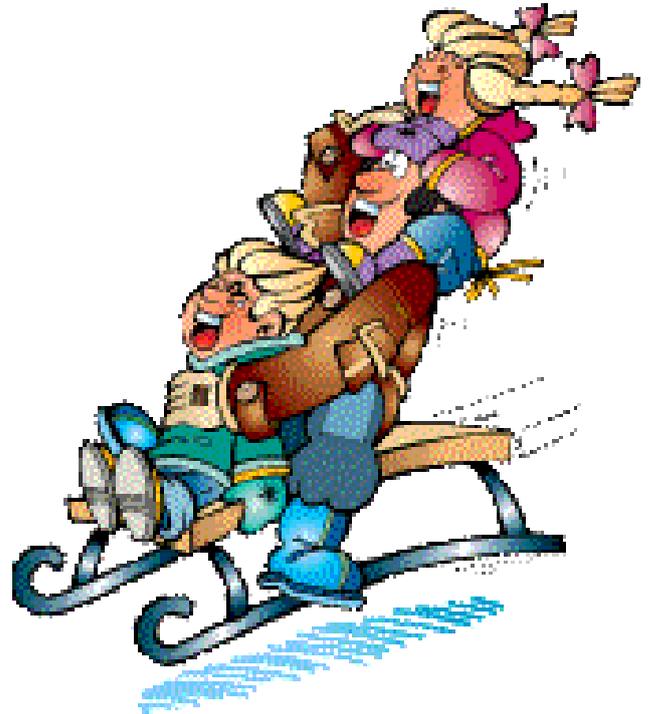
В своей работе педагог должен ориентироваться не только на усвоение ребёнком знаний и представлений, но и становление его мотивационной сферы

гигиенического поведения, реализации усвоения знаний и представлений в поведении. Педагог учитывает, что ребёнок, изучая себя, особенности организма, психологически готовится к тому, чтобы осуществлять активную оздоровительную деятельность, формировать своё здоровье.

Методика работы с детьми должна строиться в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребёнком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям. К жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.



## формируемые у учащихся 3-4 классов

### Регулятивные УУД:

- понимание и сохранение учебной задачи;
- понимание выделенных учителем ориентиров действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;
- планирование своих действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- принятие установленных правил в планировании и контроль способа решения;
- осуществление итогового и пошагового контроля по результату (в случае работы в интерактивной среде пользоваться реакцией среды решения задачи).
- умение адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение, как по ходу его реализации, так и в конце действия.

### Познавательные УУД:

- осуществление поиска необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая электронные, цифровые), в открытом информационном пространстве, в том числе контролируемом пространстве Интернета;
- осуществление записи (фиксации) выборочной информации об окружающем мире и себе самом, в том числе с помощью инструментов ИКТ;
- построение сообщения в устной и письменной форме;
- смысловое восприятие художественных и познавательных текстов, выделение существенной информации из сообщений разных видов (в первую очередь текстов);
- осуществление анализа объектов с выделением существенных и несущественных признаков;
- осуществление сравнения и классификации на основе самостоятельного выбора оснований и критериев для указанных логических операций.
- установление причинно-следственных связей в изучаемом круге явлений;
- построение рассуждений в форме связи простых суждений об объекте, его строении, свойствах, связях;
- выделение существенных признаков и их синтеза.

### Коммуникативные УУД:

- использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач;
- построение монологического высказывания (в том числе сопровождая его аудиовизуальной поддержкой);
- владение диалогической формой коммуникации, используя, в том числе, и инструменты ИКТ и дистанционного общения.
- формулирование собственного мнения;
- умение договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- умение учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- понимание возможности существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной;
- умение ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии.

### **можно считать следующее:**

- ✓ Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- ✓ Взаимодействие учащихся с младшими детьми с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашение их на уроки здоровья, сценические выступления.
- ✓ Умение оценивать свой режим с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни корректировать несоответствия.
- ✓ Умение управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими.
- ✓ Сформированность навыков, связанных с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам, умения отказываться от предложений, которые считают опасными.
- ✓ Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.
- ✓ Намечены преемственные связи в содержании и методах воспитания в начальной школе и первого этапа воспитания в основной школе.

### **Предполагаемый результат**

**Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.**



№ п/п	Название модуля программы	Общее количество часов	Часы аудиторных занятий	Часы внеаудиторных активных занятий
<b>4 класс (68 ч)</b>				
<b>I</b>	<b>Культура питания</b>	23		
1.	Вспомним прошлый год...	1	1	
2.	Недельное меню	1		1
3.	Блюда из зерна. Конкурс «Хлебопёки». Экскурсия в пекарню. Мини-проект «Хлеб – всему голова»	4	2	2
4.	Что можно есть в походе. Игра «В гости в Лесовичку». Конкурс «Грибная полянка»	3	1	2
5.	Вода и другие полезные напитки	2	1	1
6.	Праздник «Мы за чаем не скучаем»	1		1
7.	Что и как можно приготовить из рыбы. Эстафета поваров. Конкурс рисунков «В подводном царстве»	2	1	1
8.	Дары моря. Викторина «В гостях у Нептуна»	2	1	1
9.	Кулинарное путешествие по России. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». Игра-проект «Кулинарный глобус»	4	2	2
10.	Спортивное путешествие по России. Мини-проект «Спорт в моём крае»	2	1	1
11.	Олимпиада здоровья	1		1
<b>II</b>	<b>Культура двигательной активности</b>	23		

1.	Русские народные игры	5	1	4
2.	Эстафеты	5		5
3.	Игры народов России	5	1	4
4.	Спортивные игры	5	1	4
5.	Игры со спортивным инвентарём	3		3
<b>III</b>	<b>Культура эмоций</b>	22		
1.	Что вы знаете друг о друге	1		1
2.	Как я изменился летом. Расту, значит взрослею	1	1	
3.	Твой класс. Чувства других людей	1		1
4.	Кто твой друг. Знакомство с литературными героями, обсуждение и анализ их поступков	2	1	1
5.	Как научиться жить дружно	1	1	
6.	Конфликты в классе	1		1
7.	Практикум «Как помириться после ссоры?»	1		1
8.	Какой у тебя характер. Ролевые игры «Воспитание характера». Как проявить силу своего характера (обучение на примере героев литературных произведений)	4	2	2
9.	Как сказать «нет» и отстоять свое мнение. Тренинг	2	1	1
10.	<b>ОСТОРОЖНО!!!</b> Неизвестные вещества. Конкурс плакатов на тему «Будь осторожен с неизвестными веществами»	2	1	1

11.	Мое будущее. Моя будущая профессия	2	1	1
12.	«Волшебная страна чувств». Урок творчества	2		2
13.	Мы сильнее черных братьев. Конкурс рисунков «Планета, на которой ты хотел бы жить»	1		1
14.	Фантастическое путешествие. Конкурс знатоков	1		1

### **Краткое содержание блока «Культура питания»**

#### Вспомним прошлый год..., Недельное меню

Учебная задача: обобщить уже имеющиеся у детей знания об основах рационального питания; вспомнить героев-помощников программы.

#### Блюда из зерна. Конкурс «Хлебопёки». Экскурсия в пекарню. Мини-проект «Хлеб – всему голова»

Учебная задача: расширить знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; сформировать представление о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; расширить представления детей о традиционных народных блюдах, приготовляемых из зерна, традициях, связанных с их использованием.

#### Что можно есть в походе. Игра «В гости в Лесовичку». Конкурс «Грибная полянка»

Учебная задача: расширить знания детей о дикорастущих растениях как источниках полезных веществ, возможности включения их в рацион питания; расширить представления детей об ассортименте блюд, которые могут быть приготовлены из дикорастущих растений; познакомить учащихся с флорой края, в котором они живут, её богатстве и разнообразии, необходимости заботиться и сохранять природные богатства; дать представление о правилах поведения в лесу, позволяющих избежать ситуаций, опасных для здоровья.

#### Вода и другие полезные напитки

Учебная задача: формировать представление о роли воды для организма человека; расширить представление о разнообразии напитков, пользе различных видов напитков.

#### Праздник «Мы за чаем не скучаем»

Учебная задача: познакомить учащихся с историей чая, полезными свойствами этого напитка, с народными традициями, связанными с чаепитием, повторить правила заваривания чая.

Что и как можно приготовить из рыбы. Эстафета поваров. Конкурс рисунков «В подводном царстве»

Учебная задача: расширить представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; расширить представления детей о местной фауне, животных, которых человек использует в пищу.

Дары моря. Викторина «В гостях у Нептуна»

Учебная задача: расширить представление детей о морских съедобных растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; сформировать представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма.

Кулинарное путешествие по России. Конкурс рисунков «Вкусный маршрут». Игра-проект «Кулинарный глобус»

Учебная задача: сформировать представление о кулинарных традициях как части культуры народа; расширить представления о кулинарных традициях своего народа.

Спортивное путешествие по России. Мини-проект «Спорт в моём крае, Олимпиада здоровья»

Учебная задача: познакомить учащихся с многообразием видов спорта, с видами спорта, популярными в их местности; обобщить изученный материал.

**Краткое содержание занятий блока «Культура двигательной активности»**

«Русские народные игры»

Учебная задача: провести знакомство с играми своего народа, развивать физические способности детей, координацию движений, силу и ловкость.

Воспитывать уважительное отношение к культуре родной страны.

На первом занятии проводится знакомство с историей русской игры.

«Эстафеты»

Учебная задача: познакомить с правилами эстафет. Развивать быстроту реакций, внимание, навыки передвижения. Воспитывать чувства коллективизма и ответственности.

«Игры народов России»

Учебная задача: познакомить с разнообразием игр различных народов, проживающих в России. Развивать силу, ловкость и другие физические способности. Воспитывать толерантность при общении в коллективе.

«Спортивные игры» и «Игры со спортивным инвентарём»

Учебная задача: совершенствовать координацию движений. Развивать быстроту реакции, сообразительность, внимание, умение действовать в коллективе.

Воспитывать инициативу, культуру поведения, творческий подход к игре.

**Планируемый результат:**

- у учащихся выработается потребность в систематических занятиях физическими упражнениями и подвижными играми;
- сформируется начальное представление о культуре движения;
- школьники сознательно будут применять физические упражнения для повышения работоспособности, организации отдыха и укрепления здоровья;
- обучающиеся обобщат и углубят знания об истории, культуре народных игр;
- дети научатся работать в коллективе.

### **Краткое содержание блока «Культура эмоций»**

#### Что вы знаете друг о друге.

Учебная задача: формировать навыки общения, а также способность оценивать свое поведение, самостоятельно принимать решения и нести ответственность за свои поступки.

#### Как я изменился летом. Расту, значит взрослею.

Учебная задача: привлечь внимание к процессу взросления.

#### Твой класс. Чувства других людей.

Учебная задача: научить ребят анализировать свои симпатии, привязанности; бережно относиться к чувствам других людей.

#### Кто твой друг. Знакомство с литературными героями, обсуждение и анализ их поступков.

Учебная задача: расширять представление детей о дружбе, позитивном отношении к людям. Помочь увидеть скрытый смысл поступков на примере литературных героев.

#### Как научиться жить дружно.

Учебная задача: объяснить, что дружеские отношения могут и должны иметь место в коллективе не только между близкими друзьями, но и всеми одноклассниками.

#### Конфликты в классе.

Учебная задача: формировать навыки общения, способности оценивать своё поведение, самостоятельно принимать решения и нести ответственность за свои поступки.

#### Практикум «Как помириться после ссоры?»

Учебная задача: прививать умения находить пути выхода из конфликтов, развивать представления о важности примирения.

#### Какой у тебя характер. Ролевые игры «Воспитание характера». Как проявить силу своего характера (обучение на примере героев литературных произведений).

Учебная задача: дать учащимся представление о характере, многообразии черт характера, о возможности воспитывать в себе определенные черты характера, помочь определиться с качествами своего характера.

Как сказать «нет» и отстаивать свое мнение. Тренинг.

Учебная задача: научить ребят отстаивать свое мнение и сопротивляться негативному влиянию со стороны взрослых и сверстников.

ОСТОРОЖНО!!! Неизвестные вещества. Конкурс плакатов на тему «Будь осторожен с неизвестными веществами»

Учебная задача: научить ребят правильно вести себя в сложных ситуациях.

Мое будущее. Моя будущая профессия.

Учебная задача: подготовить ребят к периоду взросления, способствовать повышению учебной и социальной активности.

«Волшебная страна чувств». Урок творчества.

Учебная задача: учить выражать мысли и чувства на бумаге.

Мы сильнее черных братьев. Конкурс рисунков «Планета, на которой ты хотел бы жить».

Учебная задача: закреплять «правильное» представление о том, что запрещено; помочь учащимся выразить свои эмоции на бумаге с помощью кисти и красок.

Фантастическое путешествие. Конкурс знатоков.

Учебная задача: обобщить полученные знания за курс обучения, систематизировать и закрепить приобретённые умения и навыки.

## Информационные ресурсы

- ✚ ФГОС. Примерные программы начального образования. – «Просвещение», Москва, 2009.
- ✚ ФГОС. Планируемые результаты начального общего образования. – «Просвещение», Москва. 2009.
- ✚ «Разговор о правильном питании». Рабочая тетрадь. М.Безруких, Т.Филиппова. Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2017.
- ✚ «Разговор о правильном питании». Методическое пособие для учителя. М.Безруких, Т.Филиппова, А.Макеева. Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2009.
- ✚ «Две недели в лагере здоровья». Рабочая тетрадь. М.Безруких, Т.Филиппова, А.Макеева. Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2016.
- ✚ «Две недели в лагере здоровья». Методическое пособие для учителя. М.Безруких, Т.Филиппова, А.Макеева. Москва, ОЛМА Медиа Групп, 2013.
- ✚ «Все цвета кроме чёрного. Учусь понимать других. 3 класс» Рабочая тетрадь. М.Безруких, Т.Филиппова, А.Макеева. Москва, «Вентана-Граф», 2014 г.
- ✚ «Все цвета кроме чёрного» Методическое пособие для учителя. М.Безруких, Т.Филиппова, А.Макеева. Москва, «Вентана-Граф», 2014 г.
- ✚ «Тропинка к своему Я». Рабочая тетрадь. 3 класс. О.Хухлаева. Москва, «Генезис», 2011 г.
- ✚ «Сценарии праздников для детей и взрослых. Подвижные игры» – Мир Книги, Москва. 2003.
- ✚ «Я иду на урок» - Хрестоматия игровых приёмов обучения. «Первое сентября», Москва ,2000.
- ✚ «Здоровьесберегающие технологии в начальной школе». Методическое пособие. Москва, «Глобус», 2010 г.
- ✚ «Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы». Л.Обухова, Н.Лемяскина, О.Жиренко. Москва, «Вако», 2011.
- ✚ «Вредные привычки: профилактика зависимостей». Г.Кулинич. Москва, «Вако», 2009.
- ✚ Интернет-ресурсы

<http://vahnenko.ucoz.net/>

<http://www.edu.ru/>

<http://standart.edu.ru/>