

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 10»

Рассмотрено педагогическим советом
МБОУ СШ № 10
Протокол № от г.

Утверждено
Приказом директора
МБОУ СШ № 10
№ от 2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
«Школа здоровья»**

**Срок реализации программы – 4 года
Возраст детей – 7 - 10 лет**

**Авторы:
Богомолова И.А., Жаворонкова Т.А.,
Селиванова Н.Ю., Дудакова С.Ю.,
учителя начальных классов**

г. Арзамас, 2022 г.

Содержание

1. Пояснительная записка
2. Учебный план
3. Содержание учебного плана
4. Календарный учебный график
5. Формы аттестации
6. Оценочные материалы
7. Методические материалы
8. Условия реализации программы
9. Список литературы
10. Приложения

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В соответствии с Концепцией структуры и содержания образования в области физической культуры предметом обучения в начальной школе является двигательная деятельность с общеразвивающей направленностью. В процессе овладения этой деятельностью у младших школьников не только совершенствуются физические качества, но и активно развиваются сознание и мышление, творческие способности и самостоятельность. Учитывая эти особенности, данная программа, направлена на развитие физических качеств и повышение уровня физической подготовленности.

Одним из **приоритетных направлений нашего государства** и современного образования становится **укрепление здоровья** нации и особенно подрастающего поколения.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

- образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);
- наследственность (20 %);
- внешняя среда (20 %);
- качество медицинского обслуживания (10 %).

Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

Программа кружка «Школа здоровья» направлена на решение этих задач. Программа физкультурно-спортивной направленности реализуется во внеурочной деятельности с 1 по 4 класс.

Младший школьный возраст является благоприятным периодом для развития всех без исключения двигательных способностей. Существуют определенные периоды, когда темпы естественного прогресса развития тех или иных физических качеств неодинаковы, эти периоды называются сенситивными. Они зависят от биологических закономерностей возрастных изменений организма. Изменения эти зависят от индивидуальных, социальных, экологических факторов. Но особая роль в совершенствовании физических способностей, принадлежит целенаправленным педагогическим воздействиям, предусмотренным школьной программой по физической культуре.

Физические качества на уроке не возможно развить достаточно хорошо, т.к. на уроке дети больше времени слушают и наблюдают и меньше времени тратят на «отработку» различных движений. Между уроками перерыв бывает больше двух дней, и этот большой промежуток времени между занятиями отрицательно сказывается, на мышечное запоминание упражнений, теряется отработанный навык, и процесс развития физических качеств начинается с нуля. Нарушается один из основных принципов учебно – тренировочного процесса, принцип непрерывности. Поэтому необходимы дополнительные занятия, которые будут решать ряд задач; повышения двигательной активности и физического развития детей. Еще одна основная задача, решаемая на дополнительных занятиях, это повышение уровня развития физических качеств, для успешного участия в городских соревнованиях.

В современной социально-экономической ситуации эффективность системы дополнительного образования особенно актуальна, так как именно этот вид образования ориентирован на свободный выбор ребенка интересующих его видов спорта и форм деятельности, развитие его представлений о здоровом образе жизни, становлении познавательной мотивации и способностей.

Программа *имеет физкультурно-спортивную направленность* в дополнительном образовании школы и используется в рамках внеурочной деятельности ФГОС, как программа спортивно-оздоровительного направления

Программа кружка «Школа здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью и здоровому образу жизни.

Задачи:

1. формировать и развивать творческие способности учащихся;
2. учитывать индивидуальные потребности учащихся в интеллектуальном, художественно-эстетическом, нравственном и интеллектуальном развитии, а также в занятиях физической культурой и спортом;
3. формировать культуру здорового и безопасного образа жизни, укреплять здоровье учащихся;
4. выявлять, развивать и поддерживать талантливых учащихся, а также лиц, проявивших выдающиеся способности;
5. создавать и обеспечивать необходимые условия для личностного развития, укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;
6. способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни;
7. обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний;
8. расширить гигиенические знания и навыки учащихся;

9. обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления;

10. обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Программа кружка «Школа здоровья» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников:

- *Принцип сознательности* нацеливает на формирование у школьников 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 приучают 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 может 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 общих 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 цикличности* способствует 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 человека 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 учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.*

Программа кружка «Школа здоровья» рассчитана на 4 года обучения для учащихся 1-4 классов по 2 часа в неделю:

1 класс - 78 часов;

2 класс – 78 часов;

3 класс – 78 часов;

4 класс – 78 часов.

Всего – 312 часов.

Количество учащихся – 15 человек.

МЕХАНИЗМ РЕАЛИЗАЦИИ

Программа кружка «Школа здоровья» предназначена для обучающихся 1-4 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПиН, т. е. 40 минут.

Занятия проводятся в учебном кабинете, спортивном зале, на свежем воздухе (школьная площадка, парк).

Программа кружка включает три основных раздела:

1. Секреты здоровья

2. Попрыгать, поиграть.

3. Профилактика детского травматизма.

Первый раздел решает следующие задачи курса: способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни, обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний, расширить гигиенические знания и навыки учащихся.

Второй раздел решает задачу – обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.

Третий раздел решает задачу – обучить учащихся приёмам по предупреждению детского травматизма.

Здоровьесберегающая организация образовательного процесса предполагает использование форм и методов обучения, адекватных возрастным возможностям младшего школьника.

№ п/п	Тема раздела	Форма	Ожидаемый воспитательный результат
1	Секреты здоровья	беседа	Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		рассказ	Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		работа над проектом	Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		викторина	Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		игра в сети Интернет	Взаимодействие ученика с социальными субъектами за пределами школы, в открытой общественной среде. Получение опыта самостоятельного общественного действия.
		просмотр фильма	Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		выполнение упражнений	Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
2	Попрыгать, поиграть	подвижные игры	Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		спортивные	Взаимодействие учеников между собой

		игры, эстафеты	на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
3	Профилактика детского травматизма	беседа	Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		рассказ	Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		экскурсия	Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		просмотр фильма	Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
		игра	Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.
		моделирование ситуации	Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям, ценностного отношения к социальной реальности в целом.

Подобная реализация программы кружка «Школа здоровья» соответствует возрастным особенностям обучающихся, способствует формированию личной культуры здоровья обучающихся через организацию здоровьесберегающих практик.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В ходе изучения основных разделов программы кружка «Школа здоровья» **учащиеся должны уметь:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- составлять режим дня;
- соблюдать гигиену зубов, ротовой полости, кожи;
- управлять своими эмоциями;
- выполнять упражнения для профилактики простудных заболеваний, сколиоза, плоскостопия;
- включать в свой рацион питания полезные продукты;
- соблюдать правила дорожного движения во время перехода дорог;
- соблюдать правила пользования общественным транспортом;
- соблюдать правила пожарной безопасности;
- соблюдать правила техники безопасности в быту, в природе.

Учащиеся 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.

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.

№ п/п	Раздел программы	1 год обучения	2 год обучения	3 год обучения	4 год обучения
1.	«Секреты здоровья»	30	30	27	16
2.	«Попрыгать, поиграть»	21	19	23	30
3.	«Профилактика детского травматизма»	23	23	22	26
3.	Контрольные испытания и соревнования.	-	6	6	6
Всего:		74	78	78	78
Итого		308 часов			

3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Тема урока	Кол – во часов	Деятельность учащихся
Раздел «Секреты здоровья»		
От улыбки хмурый день светлей	1 ч	Беседа, просмотр мультфильма «Крошка Енот»
Режим дня. Составление режима дня	1 ч	Беседа, викторина «Режим дня», игровые задания
Утренняя зарядка. Составление комплекса зарядки	1 ч	Беседа, разучивание комплекса упражнений, просмотр мультфильма «Кому нужна зарядка»
Учимся правильно дышать. Дыхательные упражнения	2 ч	Беседа, обучение технике правильного дыхания
Сон – лучшее лекарство	1 ч	Беседа, просмотр мультфильма «Зачем сон нужен»
Чтобы зубы не болели. Правильно чистим зубы	2 ч	Беседа, просмотр мультфильма «Птичка тари», презентации «Правильно чистим зубы», составление памятки
Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений для глаз	2 ч	Беседа, разучивание комплекса упражнений для глаз, просмотр мультфильма «Как работает человеческий глаз?», составление памятки
Гигиена кожи. Наши друзья – мыло и вода	1 ч	Беседа, просмотр мультфильма «Кожа», составление памятки
Чтобы уши слышали. Уход за ушами	2 ч	Беседа, просмотр мультфильма «Смешарики. Слух», составление памятки
Осанка – стройная спина. Правильная осанка. Комплекс упражнений для правильной осанки	2 ч	Беседа, просмотр мультфильма «Преимущества правильной осанки», выполнение упражнений
«Правила перехода улиц и дорог» (экскурсия в музей спортивной славы)	2 ч	Повторение правил ПДД
Солнце, воздух и вода – наши верные друзья	1 ч	Просмотр передачи «Абвгдейка. Я люблю солнце, воздух и воду», беседа
Самые полезные продукты	1 ч	Просмотр мультфильма «Лунтик. Полезная еда», викторина, беседа
Лекарства в лесу. Лес – наше богатство	2 ч	Просмотр мультфильма «Сказка про лекарственные растения»,

		беседа, викторина
Здравствуй, снег, мороз и лыжи! Передвижение на лыжах	4 ч	Выход в парк. Катание на лыжах
Обобщение по разделу. Викторина «Секреты здоровья»	2 ч	Беседа, ответы на вопросы, просмотр презентации «Секреты здоровья», выполнение практических заданий
Раздел «Попрыгать, поиграть»		
Подвижные игры: «Дракон кусает хвост», «Будь ловким»	11 ч	Беседа по правилам безопасности во время подвижных игр. Составление памятки. Участие в играх. Контроль за четким соблюдением правил
«Живая цепочка», «С кочки на кочку»		
«Приглашение», «Замри»		
«Сделай фигуру», «Мышеловка»		
«Быстро возьми», «Найди свой цвет»		
«Мы – веселые ребята», «Ловишка»		
«Горелки», «Медведи и пчелы»		
«Пружинки», «Гонки санок»		
«Запрещенное движение», «Пингвины»		
«Следопыт», «Вперед - назад»		
«Рыбачок», «Море волнуется»		
Спортивные игры и эстафеты: «Эстафета зверей»	10 ч	Беседа по правилам безопасности. Возможность проявить такие черты личности, как смелость, решительность, организованность, активность, творчество, чувство долга и ответственности перед командой за свои действия и уважение к «противнику». Контроль за соблюдением правил.
«Кто быстрее?»		
«Затейники»		
«Карусель»		
«Полоса препятствий»		
«Чье звено быстрее соберётся?»		
«Лыжники»		
«Космическое путешествие»		
«У ребят порядок строгий»		
Эстафета с мячом		
Раздел «Профилактика детского травматизма»		
1. Правила дорожного движения	1 ч	Мини – лекция, просмотр мультфильма «Уроки тетушки Совы», беседа.
Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть		
Правостороннее движение пешеходов по тротуарам	1 ч	Беседа, проигрывание дорожных ситуаций

Экскурсия «Движение пешеходов по тротуару»	1 ч	Повторение правил, моделирование ситуаций
Красный, жёлтый, зелёный	1 ч	Беседа, просмотр мультфильма «Смешарики. Азбука безопасности», игровые упражнения
Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие	1 ч	Беседа, просмотр мультфильма «Смешарики. Азбука безопасности», викторина
Экскурсия «Дорожные знаки»	1 ч	Повторение правил ПДД
Участники дорожного движения	1 ч	Беседа, просмотр мультфильма «Смешарики. Азбука безопасности», моделирование дорожных ситуаций
Экскурсия «Мы - пешеходы»	1 ч	Повторение правил ПДД, моделирование ситуаций
Виды транспортных средств	1 ч	Беседа, просмотр презентации «Транспорт»
Я - велосипедист	1 ч	Беседа, просмотр мультфильма «Уроки тётушки Совы. Велосипед»
Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог»	2 ч	Повторение правил ПДД
Экскурсия «Безопасный путь в школу»	1 ч	Повторение правил ПДД
Экскурсия «Где можно играть»	1 ч	Повторение правил ПДД
Правила пожарной безопасности Огонь – друг или враг?	1 ч	Беседа, просмотр мультфильма «Уроки тетушки Совы. Уроки осторожности. Огонь»
Где дым, там и огонь	1 ч	Беседа, повторение правил пожарной безопасности
Спички детям – не игрушка	1 ч	Беседа, просмотр видеоролика «Спички детям – не игрушка»
Правила поведения в быту Опасность у нас дома	1 ч	Беседа, просмотр обучающего мультфильма, викторина
Безопасность при общении с домашними животными	1 ч	Беседа, составление памятки, игровые упражнения
Правила поведения в природе		

Если солнечно и жарко	1 ч	Беседа, просмотр мультфильма «Лунтик. Жара»
Если на улице дождь и гроза	1 ч	Беседа, составление памятки
Правила безопасности на воде	1 ч	«Смешарики. Место для купания»
Обобщение по разделу. Викторина «Моя безопасность»	1 ч	Участие в игре «Моя безопасность», моделирование ситуаций, викторина

5. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Согласно обновленным ФГОС НОО промежуточная аттестация в 1 классе не проводится.

Итоговая промежуточная аттестация во 2-4 классах проводится в конце учебного года в апреле – мае.

Основной целью работы является проверка способности обучающихся применять знания, полученные в процессе изучения основных разделов программы для решения разнообразных задач учебного и практического характера.

Промежуточная аттестация проводится **в форме** сдачи нормативов.

Время и способ выполнения работы

Общее время выполнения работы – 40 минут (1 урок) на стадионе или в спортзале.

Мальчики	Девочки
1 Упр. Бег 30 метров (сек)	1 Упр. Бег 30 метров (сек)
2 Упр. Бег 6-минутный (без учета времени)	2 Упр. Бег 6 минутный (без учета времени).
3 Упр. Прыжок в длину с места (см)	3 Упр. Прыжок в длину с места (см)
4 Упр. Подтягивание на перекладине (раз) – мальчики	4 Упр. Подъем туловища за 30 сек. (раз) – девочки

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методика «Знания о здоровье»

Методика «Гигиенические навыки»

Методика «Моё здоровье»

Диагностика уровня воспитанности

Социометрия

Методика «Ценностные ориентации»

7.МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методика «Знания о здоровье».

Цель: изучить уровень информированности младших школьников о здоровье и ЗОЖ.

Организация: учащимся предлагается ответить на вопросы анкеты, отметив знаком «+» те варианты ответов, которые, по их мнению, являются наиболее точными (один, несколько или все).

1. Что такое здоровье?
 - а) отсутствие болезней;
 - б) способность работать долгое время без усталости;
 - в) стремление быть лучше всех;
 - г) хорошее настроение;
2. Почему важно соблюдать режим дня?
 - а) чтобы все успевать;
 - б) чтобы быть здоровым;
 - в) чтобы меньше уставать;
 - г) чтобы не ругали родители;
3. Какие из перечисленных правил являются правилами личной гигиены?
 - а) мыть руки, вернувшись с улицы, после посещения туалета, перед едой;
 - б) чистить зубы два раза в день;
 - в) своевременно подстригать ногти;
 - г) следить за порядком в доме;
4. Для чего нужно закаляться?
 - а) чтобы укрепить здоровье;
 - б) чтобы все завидовали;
 - в) чтобы не бояться холода и жары;
 - г) чтобы тренировать силу воли;
5. Что значит «питаться правильно»?
 - а) есть все, что нравится;
 - б) есть в одно и то же время;
 - в) есть не менее 4 раз в день;
 - г) есть полезную для здоровья пищу;
6. Почему нужно больше двигаться?
 - а) чтобы быть выносливым, ловким;
 - б) чтобы быть быстрее всех;
 - в) чтобы хорошо себя чувствовать;
 - г) чтобы не болеть;

Обработка данных: за выбор правильного варианта ответа на вопрос (кроме вариантов 1в, 2г, 3г, 4б, 5а, 6б) учащиеся получают 1 балл. Сумма набранных баллов характеризует уровень знаний о ЗОЖ.

0-4 балла – низкий уровень. Слабая ориентировка в вопросах сохранения и поддержания здоровья, знания отрывочные и бессистемные.

5-9 баллов – средний уровень. Знания о здоровье и ЗОЖ фрагментарны, ответы недостаточно осознанные и полные. Система знаний отсутствует.

10-14 баллов – приемлемый уровень. Хорошая ориентировка в вопросах сферы здравоохранения. Знания достаточно полные, осознанные и систематизированные.

15-18 баллов – высокий уровень. Необходимый объем и глубина знаний и представлений о ЗОЖ и здоровье. Суждения о принципах и сущности здоровьесбережения точны и приведены в систему.

2. Методика «Мое здоровье».

Цель: определить круг умений и навыков ЗОЖ младших школьников.

Организация: учащимся необходимо из предложенных вариантов ответов подчеркнуть один или несколько, которые для них наиболее верны.

1. Кто может позаботиться о твоём здоровье лучше?

а) я сам; б) родители; в) врачи;

2. Как часто ты заботаешься о своём здоровье?

а) ежедневно; б) только, когда напомнят родители; в) никогда;

3. Часто ли ты гуляешь на улице?

а) каждый день; б) иногда; в) не гуляю (гуляю редко);

4. Выполняешь ли ты гигиенические процедуры без напоминания взрослых?

а) чищу зубы; б) мою руки (ноги и т.д.); в) принимаю душ (ванну);

5. Выполняешь ли ты режим дня?

а) всегда; б) изредка; в) не выполняю;

6. Как ты ведешь себя во время болезни кого – ни будь из членов семьи?

а) забочусь о больном, беру на себя некоторые обязанности по дому;

б) сострадаю, но ничем помочь не могу

в) веду себя так же, как всегда.

Обработка данных: проводится качественный анализ результатов. О сформированности умений и навыков ЗОЖ судят по характеру выборов учащихся. Наиболее предпочтительными являются те из них, которые свидетельствуют о высокой здравосозидательной активности ребенка.

3. Методика «Гигиенические навыки».

Цель: выявить степень сформированности у младших школьников навыков гигиенического поведения (мытьё рук).

Организация: перед тем, как класс пойдет обедать в школьную столовую, учитель напоминает детям: «Не забудьте вымыть руки».

В течении недели учитель ведет наблюдение за качеством выполнения каждым из детей гигиенической процедуры по следующим показателям: использование мыла, мытьё не только ладоней, но и тыльной поверхности кисти, вытирание рук полотенцем (салфеткой) насухо.

Обработка данных: данные фиксируются в таблице произвольной формы. На основе показателей качества деятельности делается вывод о степени сформированности навыков гигиенического поведения у младших школьников.

4. Методика «Ценностные ориентации».

Цель: выявить место здоровья в системе ценностных ориентаций младших школьников.

Организация: ученикам предлагается проранжировать предложенные варианты ценностей исходя из их личной значимости.

Здоровье (отсутствие болезней, хорошее настроение).

Благополучие в семье (Любовь, взаимопонимание, достаток и др.).

Материальная обеспеченность (много денег, хорошая одежда и др.).
 Счастье других (хорошие отношения между людьми, забота о близких, окружающих людях и др.).
 Красота природы, искусства (переживание прекрасного).
 Обработка данных: проводится анализ результатов ранжирования; делается вывод о месте здоровья в системе ценностных ориентаций учащихся.

5. Диагностика уровня воспитанности

Направления	Критерии воспитанности	Параметры оценки воспитанности	Оценка воспитанности обучающегося		
			начало	середина	конец
			учебного года		
Профессиональная воспитанность	Этика и эстетика выполнения работы и представления ее результатов	Старается полностью завершить каждую работу, использовать необходимые дополнения			
		Стремится придать каждой работе гармоничность			
		Старается в каждой работе придать содержательную (функциональную направленность)			
Профессиональная воспитанность	Культура организации своей деятельности	Правильно и аккуратно организует рабочее место			
		Аккуратен в выполнении практической работы			
		Четко выполняет каждое задание педагога			
		Терпелив и работоспособен			
	Уважительное отношение к профессиональной деятельности других	При высказывании критических замечаний в адрес чужой работы старается быть объективным			
		Подчеркивает положительное в чужой работе			
		Высказывая пожелания, дает конкретные советы по улучшению работы			
	Адекватность восприятия профессиональной оценки своей деятельности и ее результатов	Стремится исправить указанные ошибки.			
		Прислушивается к советам педагога и сверстников			
		Конструктивно воспринимает профессиональные замечания по совершенствованию своей работы			
	Знание и выполнение профессионально-этических норм	Доброжелателен в оценках работы других			
		Не дает негативных личностных оценок			
		Стремится к помощи в работе другим			
		Стремится к профессиональной оценке работы других			
		Стремится к сохранению и развитию традиций			
Социальная воспитанность	Осознание значимости своей деятельности как	Украшает свой внешний вид и быт			
		Стремится принести радость другим			

элемента процесса развития	Проявляет творческий подход в работе			
Коллективная ответственность	Проявляет активность и заинтересованность при участии в массовых мероприятиях учебного характера (конкурсах, итоговых занятиях и др.)			
	Предлагает помощь в организации и проведении массовых мероприятиях учебного характера			
	Участствует в выполнении коллективных работ			
	Старается справедливо распределить задания при выполнении коллективных работ			
	Старается аккуратно выполнить свою часть коллективной работы			
Умение взаимодействовать с другими членами коллектива	Неконфликтен			
	Не мешает другим детям на занятии			
	Предлагает свою помощь другим детям			
	Не требует излишнего внимания от педагога			
Толерантность	Не насмехается над недостатками других			
	Не подчеркивает ошибок других			
	Доброжелателен к детям других национальностей			
Активность и желание участвовать в делах детского коллектива	Стремится участвовать во внеучебных мероприятиях (праздниках, экскурсиях и др.)			
	Выполняет общественные поручения			
	Проявляет инициативу в организации и проведении массовых форм, инициирует идеи			
Стремление к самореализации социально адекватными способами	Стремится передавать свой интерес к занятиям и опыт другим			
	Стремится к саморазвитию, получению новых знаний, умений и навыков			
	Проявляет удовлетворение своей деятельностью			
	С желанием показывает другим результаты своей работы			
Соблюдение нравственно-эстетических норм	Соблюдает правила этикета			
	Развита общая культура речи			
	Проявляется общая культура в подходе к своей внешности (аккуратность в одежде, причёске, обуви и т.д.)			
	Выполняет правила поведения на занятиях объединения			
Итого баллов:				

Система оценок названных поведенческих проявлений:

0 баллов – не проявляется

1 балл – слабо проявляется

2 балла – проявляется на среднем уровне

3 балла – высокий уровень проявления

**6.Мониторинг личностного развития ребенка
в процессе освоения им дополнительной образовательной программы**

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возмож- ное кол- во баллов	Методы диагностики
I.Организационно-волевые качества:				
1.1. Терпение	Способность переносить (выдерживать) известные нагрузки в течение определенного времени,	- терпения хватает меньше чем на ½ занятия - терпения хватает больше чем на ½ занятия - терпения хватает на все занятие	1 5 10	Н а б л
1.2. Воля	преодолевать трудности Способность активно побуждать себя к практическим действиям	- волевые усилия ребенка побуждаются извне - иногда – самим ребенком - всегда – самим ребенком	1 5 10	ю д е
1.3. Самоконтроль	Умение контролировать свои поступки (приводить к должному свои действия)	- ребенок постоянно находится под воздействием контроля извне - периодически контролирует себя сам - постоянно контролирует себя сам	1 5 10	н и е
II.Ориентационные качества:				
2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	- завышенная - заниженная - нормальная	1 5 10	Анкетиро- вание
2.2. Интерес к занятиям в детском объединении	Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы	- интерес к занятиям продиктован ребенку извне - интерес периодически поддерживается самим ребенком - интерес постоянно поддерживается ребенком самостоятельно	1 5 10	Тестирование
III.Поведенческие качества:				
3.1.Конфликтность(отношение ребенка к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия)	Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации	- периодически провоцирует конфликты - сам в конфликтах не участвует, старается их избежать - пытается самостоятельно уладить возникающие конфликты	0 5 10	Тестирование, метод незакончен- ного предложения
3.2. Тип сотрудничества (отношение ребенка к общим делам детского объединения)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- избегает участия в общих делах - участвует при побуждении извне - инициативен в общих делах	0 5 10	Наблюдение

7.Социометрия

Цель: изучить состояние эмоционально-психологических отношений в детской общности и положение в них каждого ребенка.

Необходимо для проведения. Каждый учащийся должен иметь бланк с таким текстом: «Ответь, пожалуйста, на следующие вопросы:

1. Если бы у тебя была возможность пригласить кого-либо из учащихся своего класса к себе на день рождения, то кого ты пригласил(а) бы? (Здесь и к следующим трем вопросам укажи фамилию и имя этого человека.)
 2. А кого пригласил(а) бы на день рождения в последнюю очередь?
 3. Кому ты доверишь свою тайну?
 4. Кому никогда не доверишь свою тайну?
- Спасибо!»

Ход проведения. Исследователь задает поочередно четыре вопроса, которые являются критериями выбора (два положительных и два отрицательных выбора). Каждый из испытуемых, отвечая на них, записывает на бланке ниже предлагаемого вопроса фамилии трех человек, которым он отдает свои выборы. При этом первым указывается тот учащийся, кому испытуемый отдает свои наибольшие симпатии (антипатии – при отрицательных критериях-вопросах), затем записываются фамилии тех, кому отдается предпочтение во вторую и третью очередь. При ответе на разные вопросы фамилии выбранных учащихся могут повторяться (об этом следует сказать испытуемым). После выполнения задания исследователь и испытуемые должны проверить: названы ли после каждого вопроса фамилии трех человек. Правильное выполнение задания облегчает обработку результатов эксперимента.

Обработка и интерпретация полученных данных. На основании полученных результатов составляется матрица.

Матрица социометрических положительных выборов

Фамилия, имя	Критерии выбора	Кого выбирают									
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

8. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Оборудование спортзала:

Перекладина гимнастическая (пристеночная).
Стенка гимнастическая.
Мячи: баскетбольные, футбольные, волейбольные.
Палка гимнастическая.
Скакалка детская.
Мат гимнастический.
Кегли.
Обруч пластиковый детский.
Флажки: разметочные с опорой, стартовые.
Рулетка измерительная.

Пришкольный стадион (площадка):

Игровое поле для футбола.
Полоса препятствия.

Мультимедийное оборудование:

ЭОР.
Компьютер.

Учебно-методическое обеспечение:

Рабочая программа курса.
Диагностический материал.
Методические разработки праздников, занятий, экскурсий, игр
Электронные презентации к разделам «Секреты здоровья», «Профилактика детского травматизма»
Музыкальная фонотека
Мультимедийные фильмы и видеосюжеты «Как управлять эмоциями»,
«Инфекции», «Вредные привычки» и др.
DVD «Уроки тётушки Совы»
DVD «Азбука безопасности на дороге»
DVD «Смешарики. Азбука безопасности»
Цифровые образовательные ресурсы infourok, multiurok, viki, festival.1september

9. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анастасова Л.П., Ижевский П.В., Иванова Н.В., Смирнов А.Т., Маслов М.В. Основы безопасности жизнедеятельности для 1–4 классов начальной школы. Программы образовательных учреждений. Основы безопасности жизнедеятельности. Начальная школа. Основная школа. Средняя (полная) школа: базовый и профильный уровни. (Под редакцией А.Т. Смирнова) Москва «Просвещение», 2008.
2. Борисова У.С. Программа курса валеологии «Расту здоровым». <http://festival.1september.ru/articles/312400/>
3. Басова Е.Д. Валеологическое образование в начальной школе//Управление начальной школой. № 2, 2010.
4. Дереклеева Н.И. «Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья 1-5 классы», М.: «ВАКО», 2007 г.
5. Коваленко В.И. Школа физкультминуток (1-4 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. - М.: ВАКО, 2007.
6. Колодницкий Г.А., Кузнецов В.С. Внеурочная деятельность учащихся. Легкая атлетика – М.: «Просвещение», 2011 г.
7. Лях В.И. Комплексная программа физического воспитания для начальных классов к УМК «Школа России» - М.: «Просвещение», 2012 г.
8. Лях В.И., Зданевич А.А. Планирование внеклассной работы по физическому воспитанию обучающихся 1-11 классов. – М.: «Просвещение», 2004 г.
9. Мелентьева М.С., Раицкий А.А. Образовательная программа по валеологии (для начальной школы). <http://festival.1september.ru/articles/213370/>
10. Обухова Л. А., Лемяскина Н. А. Школа докторов природы или 135 уроков здоровья./ Под ред. Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина. – М.: ВАКО, 2005г.
11. Основы медицинских знаний учащихся: Проб. Учеб. Для О-75 сред. учеб. Заведений / М.И. Гоголев, Б.А. Гайко, В.А. Шкуратов, В.И. Ушакова; Под ред. М.И. Гоголева.- М.: Просвещение, 1991г.
12. Павлова М.А. Формирование здорового образа жизни у младших школьников./ Под ред. М.А. Павловой – Волгоград: Учитель, 2009.
13. Патрикеев А.Ю. «Подвижные игры 1-4 классы», М.: «ВАКО», 2007 г.
14. Патрикеев А.Ю. «Зимние подвижные игры 1-4 классы», М.: «ВАКО», 2009 г.
15. Попова Г.П. «Дружить со спортом и игрой», - Волгоград: «Учитель», 2008 г.
16. Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы./ Под ред. Н.К. Смирнова – М.: АРКТИ, 2003 г.
17. «Справочник учителя физической культуры», П.А. Киселев, С.Б. Киселева; - Волгоград: «Учитель», 2008.
18. Шакурова И.И. Авторская программа «Я расту здоровым»//Учительская. Июль 2009. Институт развития образования Республики Татарстан.
19. Шатохина Л.Ф. Обучение здоровью: Методические рекомендации по организации учебного процесса./ Под ред. Л.Ф. Шатохиной – М.: Полимед, – 2005 г.
20. Шатохина Л.Ф. Проектный метод в обучении здоровью./ Под ред. Л.Ф. Шатохиной – М., 2005 г.
21. Умнягина Е.Г. Программа курса «Азбука здоровья» для младших школьников. <http://festival.1september.ru/articles/519723/>

4.Календарно – учебный график

№ п\п	Месяц	Число	Время проведения занятия	Тема занятия	Кол – во часов	Форма занятия	Место проведения	Форма контроля
Раздел «Секреты здоровья» (27 ч)								
1	сентябрь	05	12.30 – 13.10	От улыбки хмурый день светлей	1 ч	Дискуссия	Учебный кабинет	Фронтальный опрос, викторина
2	сентябрь	12	12.30 – 13.10	Режим дня. Составление режима дня	1 ч	Лекция, обучающая игра	Учебный кабинет	Фронтальный опрос, составление индивидуального режима дня
3	сентябрь	19	12.30 – 13.10	Утренняя зарядка. Составление комплекса зарядки	1 ч	Лекция, обучающая игра	Учебный кабинет, пришкольная площадка	Комбинированная (опрос, выполнение упражнений)
4-5	сентябрь октябрь	26 03	12.30 – 13.10	Учимся правильно дышать. Дыхательные упражнения	2 ч	Лекция, обучающая игра	Учебный кабинет	Фронтальный опрос, индивидуальный (выполнение упражнений)
6	октябрь	10	12.30 – 13.10	Сон- лучшее лекарство	1 ч	Лекция, дискуссия	Учебный кабинет	Фронтальный опрос
7-8	октябрь октябрь	17 24	12.30 – 13.10	Чтобы зубы не болели. Правильно чистим зубы	2 ч	Круглый стол , обучающая игра	Учебный кабинет	Комбинированный (опрос, игровые задания)

9-10	октябрь ноябрь	31 07	12.30 – 13.10	Гимнастика для глаз. Комплекс упражнений для глаз	2 ч	Лекция, обучающая игра	Учебный кабинет	Фронтальный опрос, индивидуальный (выполнение упражнений)
11	ноябрь	14	12.30 – 13.10	Гигиена кожи. Наши друзья – мыло и вода	1 ч	Лекция, обучающая игра	Учебный кабинет	Фронтальный опрос, викторина
12-13	ноябрь	21 28	12.30 – 13.10	Чтобы уши слышали. Уход за ушами	2 ч	Лекция, обучающая игра	Учебный кабинет	Фронтальный опрос, викторина
14-15	декабрь	05 12	12.30 – 13.10	Осанка – стройная спина. Правильная осанка. Комплекс упражнений для правильной осанки	2 ч	Лекция, обучающая игра	Учебный кабинет	Фронтальный опрос, индивидуальный (выполнение упражнений)
16-17	декабрь	19 26	12.30 – 13.10	Правила перехода улиц и дорог (экскурсия в музей спортивной славы)	2 ч	Экскурсия	Улицы города (рядом с МБОУ СШ№ 10)	Викторина
18	январь	09	12.30 – 13.10	Солнце, воздух и вода – наши верные друзья	1 ч	Лекция, обучающая игра	Учебный кабинет	Фронтальный опрос
19	январь	16	12.30 – 13.10	Самые полезные продукты	1 ч	Круглый стол	Учебный кабинет	Викторина
20-21	январь январь	23 30	12.30 – 13.10	Лекарства в лесу. Лес – наше богатство	2 ч	Лекция, обучающая	Учебный кабинет	Викторина, фронтальный опрос

						игра		
22-25	февраль	06, 07, 13, 14	12.30 – 13.10	Здравствуй, снег, мороз и лыжи! Передвижение на лыжах	4 ч	Туристический поход	Парк	Индивидуальный (практический)
26-27	февраль	20 21	12.30 – 13.10	Обобщение по разделу. Викторина «Секреты здоровья»	2 ч	Обучающая игра	Учебный кабинет	Викторина, фронтальный опрос
Раздел «Попрыгать, поиграть» (21 ч)								
28	сентябрь	06	12.30 – 13.10	Подвижные игры: «Дракон кусает хвост», «Будь ловким»	11 ч	Подвижные игры	Спортивный зал, пришкольная площадка	комбинированный (соревнование)
29	сентябрь	20	12.30 – 13.10	«Живая цепочка», «Скочки на кочку»				
30	октябрь	04	12.30 – 13.10	«Приглашение», «Замри»				
31	октябрь	18	12.30 – 13.10	«Сделай фигуру», «Мышеловка»				
32	ноябрь	01	12.30 – 13.10	«Быстро возьми», «Найди свой цвет»				
33	ноябрь	15	12.30 – 13.10	«Мы – веселые ребята», «Ловишка»				
34	ноябрь	29	12.30 – 13.10	«Горелки», «Медведи и пчелы»				
35	декабрь	13	12.30 – 13.10	«Пружинки», «Гонки санок»				
36	декабрь	27	12.30 – 13.10	«Запрещенное движение», «Пингвины»				
37	январь	17	12.30 – 13.10	«Следопыт», «Вперед - назад»				
38	январь	31	12.30 – 13.10	«Рыбачок», «Море волнуется»				
39	сентябрь	13	12.30 – 13.10	Спортивные игры и эстафеты: «Эстафета зверей»				

40	сентябрь	27	12.30 – 13.10	«Кто быстрее?»	10 ч	Спортивные игры	Спортивный зал, пришкольная площадка	комбинирован- ный (соревнование)
41	октябрь	11	12.30 – 13.10	«Затейники»				
42	октябрь	25	12.30 – 13.10	«Карусель»				
43	ноябрь	08	12.30 – 13.10	«Полоса препятствий»				
44	ноябрь	22	12.30 – 13.10	«Чье звено скорее соберётся?»				
45	декабрь	06	12.30 – 13.10	«Лыжники»				
46	декабрь	20	12.30 – 13.10	«Космическое путешествие»				
47	январь	10	12.30 – 13.10	«У ребят порядок строгий»				
48	январь	24	12.30 – 13.10	Эстафета с мячом				
Раздел «Профилактика детского травматизма» (23 ч)								
49	февраль	27	12.30 – 13.10	1.Правила дорожного движения Элементы улиц и дорог: тротуар, бордюр, проезжая часть	1 ч	Лекция, обучающая игра	Учебный кабинет	Комбинированный (опрос, викторина)
50	февраль	28	12.30 – 13.10	Правостороннее движение пешеходов по тротуарам	1 ч	Лекция, обучающая игра	Учебный кабинет	Фронтальный опрос, моделирование ситуаций
51	март	06	12.30 – 13.10	Экскурсия «Движение пешеходов по тротуару»	1 ч	Экскурсия	Пришкольная территория	Фронтальный опрос
52	март	07	12.30 – 13.10	Красный, жёлтый, зеленый	1 ч	Лекция, обучающая	Учебный кабинет	Тестирование

						игра		
53	март	13	12.30 – 13.10	Дорожные знаки: предупреждающие, запрещающие, предписывающие	1 ч	Лекция, обучающая игра	Учебный кабинет	Тестирование
54	март	14	12.30 – 13.10	Экскурсия «Дорожные знаки»	1 ч	Экскурсия	Пришкольная территория	Фронтальный опрос
55	март	20	12.30 – 13.10	Участники дорожного движения	1 ч	Лекция, обучающая игра	Учебный кабинет	Комбинированный (фронтальный опрос, моделирование ситуаций)
56	март	21	12.30 – 13.10	Экскурсия «Мы - пешеходы»	1 ч	Экскурсия	Пришкольная территория	Фронтальный опрос
57	март	27	12.30 – 13.10	Виды транспортных средств	1 ч	Лекция, обучающая игра	Учебный кабинет	Викторина
58	март	28	12.30 – 13.10	Я - велосипедист	1 ч	Лекция, обучающая игра	Учебный кабинет	Тестирование
59- 60	апрель	03 04	12.30 – 13.10	Экскурсия «Правила перехода улиц и дорог»	2 ч	Экскурсия	Улица Мира, Нижегородская	Комбинированный (опрос, тест)
61	апрель	10	12.30 – 13.10	Экскурсия «Безопасный путь в школу»	1 ч	Экскурсия	Пришкольная территория	Моделирование ситуаций
62	апрель	11	12.30 – 13.10	Экскурсия «Где можно играть»	1 ч	Экскурсия	Пришкольная территория	Викторина

63	апрель	17	12.30 – 13.10	2.Правила пожарной безопасности Огонь – друг или враг?	1 ч	Лекция, обучающая игра	Учебный кабинет	Фронтальный опрос
64	апрель	18	12.30 – 13.10	Где дым, там и огонь	1 ч	Лекция, обучающая игра	Учебный кабинет	Фронтальный опрос
65	апрель	24	12.30 – 13.10	Спички детям – не игрушка	1 ч	Лекция, обучающая игра	Учебный кабинет	Тестирование
66	апрель	25	12.30 – 13.10	3.Правила поведения в быту Опасность у нас дома	1 ч	Лекция, обучающая игра	Учебный кабинет	Комбинированный (опрос, тестирование)
67	май	02	12.30 – 13.10	Безопасность при общении с домашними животными	1 ч	Лекция, обучающая игра	Учебный кабинет	Фронтальный опрос
68	май	15	12.30 – 13.10	4.Правила поведения в природе Если солнечно и жарко	1 ч	Лекция, обучающая игра	Учебный кабинет	Фронтальный опрос
69	май	16	12.30 – 13.10	Если на улице дождь и гроза	1 ч	Лекция, обучающая игра	Учебный кабинет	Фронтальный опрос
70	май	22	12.30 – 13.10	Правила безопасности на воде	1 ч	Лекция, обучающая игра	Учебный кабинет	Тестирование
71	май	23	12.30 – 13.10	Обобщение по разделу. Викторина «Моя безопасность»	1 ч	Лекция, обучающая игра	Учебный кабинет	Викторина

01,08,09 мая – праздничные дни