**Пояснительная записка**

Рабочая программа разработана на основе Примерной программы по внеурочной деятельности Федерального государственного образовательного стандарта начального образования (Примерные программы внеурочной деятельности. Начальное и основное образование. Стандарты второго поколения / под ред. Горского В.А. - М.: Просвещение, 2011).

Программа рассчитана на проведение занятий во внеучебной деятельности во 2 классе - 1 час в неделю. Согласно базисному учебному плану по внеурочной деятельности предусмотрено 34 часа в год, но в связи с тем, что занятия выпадают на праздничные и выходные дни (23 февраля, 9 марта, 4 мая) и согласно учебному графику работы школы, рабочей программой на изучение курса предусмотрено 30 часов. А занятия проведены за счёт перераспределения учебного времени.

Программа реализуется на основе следующих нормативных документов:

1.Федеральный закон от 29.12.2013 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Приказ Минобрнауки России от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

4.Приказ Минобрнауки России от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

5.Приказ Минобрнауки «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» от 09.01.2014 г.

№ 2.

6. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Основная школа/ состав. Е.С. Савинов. – М.: Просвещение, 2011. – 207с. – (Стандарты второго поколения). - ISBN 978-5-09-019043-5.

7. Приказ МКОУ «ООШ с. Полевое» от 29.08.2014 г. №264 «Об утверждении учебного плана на 2014-2015 учебный год».

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого благополучия и счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. В Конвенции по правам ребёнка прописаны его законные права – право на здоровый рост и развитие.

В современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма.

Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированных жизненных установок. Из всех факторов, влияющих на здоровье человека, 50% приходится на организацию здорового образа жизни, по 20% - на генофонд и экологию, и лишь 10% - на медицинское обслуживание. Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение.

Если мы научим с самого раннего возраста ценить, беречь и укреплять своё здоровье, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только личностно, интеллектуально, духовно, но и физически. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. Дети младшего школьного возраста наиболее восприимчивы к обучающемуся воздействию, поэтому целесообразно использовать школу для обучения детей здоровому образу жизни. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками, которые входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Задача кружка - помочь ребенку задуматься о своем здоровье. Решить ее путем простой передачи знаний невозможно. Ребенок должен научиться думать, рассуждать, рассматривать рисунки, выполнять предлагаемые задания и упражнения доступные для него, разбирать различные игровые ситуации.

**Цель:** обеспечение каждому школьнику возможности сохранения здоровья за период обучения в школе, формирование необходимых знаний, умений и навыков по Здоровому Образу Жизни, использование полученных знаний в повседневной жизни.

**Задачи:**

         организовать учебно-воспитательный процесс на основе здоровьесберегающих технологий.

         формировать у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;

         добиться сознательного выполнения элементарных правил здоровьесбережения в соответствии с требованиями их практического использования;

         обеспечить физическое и психическое саморазвитие;

**Данная программа строится на принципах:**

***-*научности**;в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников;

***-*доступности**; которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников;

***-*системности**; определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса.

**Ожидаемые результаты**

**Личностные:**

                     активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

                     проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

                     проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;

                     оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.

**Познавательные:**

• начнут осознанно использовать знания при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;

• узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.

• освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;

• научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;

• освоят навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

**Коммуникативные :**

* Умение выражать свои мысли,
* Разрешение конфликтов, постановка вопросов.
* Управление поведением партнера: контроль, коррекция.

**Пути реализации программы**

* Беседы
* Работа с книгой (чтение и обсуждение рассказов и стихотворений)
* Праздники, КВНы
* Подвижные игры
* Устные журналы
* Практические занятия с использованием знаний правил личной гигиены
* Встречи с медицинскими работниками
* Игры-путешествия

**Содержание программы.**

|  |  |
| --- | --- |
| Тема | Характеристика деятельности учащихся |
| Что такое здоровье?  Мудрые мысли о здоровье.  Режим дня.  Азбука здоровья  Зачем нужно умываться  Дороже алмаза мои два глаза.  Здоровые зубы - здоровью любы.  Друзья Мойдодыра – вода и мыло.  Рисование на тему: «В здоровом теле – здоровый дух!»  Чтобы уши слышали.  Золотые правила питания.  Полезные продукты. Неполезные продукты.  Викторина «Твоё здоровье»  Хлеб – всему голова.  Витамины.  Рисование на тему: «Чистюлька и Грязнулька»  Как сделать сон полезным.  Викторина «Азбука здоровья»  Солнце – друг или враг?  Закаливание организма.  Вирусные инфекции и их профилактика.  Как вести себя с домашними питомцами.  Вредные привычки.  Ученье – свет.  Вода – друг или враг?  Выполнение аппликации: «Полезные фрукты и овощи»  Компьютер и здоровье.  Если хочешь быть здоров (игра).  Рисование на тему: «Будь здоров!»  Правильное питание | **включение** в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;  **проявление** положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;  **проявление** дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;  **оказание** бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.  **осознанно использовать** знания при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;  **узнают** о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.  **освоят** первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;  **научатся** выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;  **освоят** навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия. |

**Предполагаемый результат:**

* полученные знания позволят детям ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирать наиболее полезные;
* освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе
* дети получат знания и навыки, связанные с этикетом в области питания с, что в определённой степени повлияет на успешность их социальной адаптации, установление контактов с другими людьми.

**Ожидаемые результаты реализации программы:**

Воспитательные результаты внеурочной деятельности школьников распределяются по трём уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний о правилах ведения здорового образа жизни, об основных нормах гигиены, о технике безопасности при занятии спортом, о способах и средствах самозащиты; о способах ориентирования на местности и элементарных правилах выживания в природе; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки социальных проектов и организации коллективной творческой деятельности; о способах организации досуга других людей; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Результаты второго уровня (формирование позитивных отношений школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

Результаты третьего уровня (приобретение школьником опыта самостоятельного социального действия): приобретение школьником опыта актуализации спортивно- оздоровительной деятельности в социальном пространстве; опыта заботы о младших; опыта волонтерской деятельности; опыта самообслуживания, самоорганизации и организации совместной деятельности с другими школьниками.

**Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Кол – во**  **часов** | **Тема занятия** |
| 1.  2.  3.  4.  5.  6.  7.  8.  9.  10.  11.  12.  13.  14.  15.  16.  17.  18.  19.  20.  21.  22.  23.  24.  25.  26.  27.  28.  29.  30. | 1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1  1 | Что такое здоровье?  Мудрые мысли о здоровье.  Режим дня.  Азбука здоровья  Зачем нужно умываться  Дороже алмаза мои два глаза.  Здоровые зубы - здоровью любы.  Друзья Мойдодыра – вода и мыло.  Рисование на тему: «В здоровом теле – здоровый дух!»  Чтобы уши слышали.  Золотые правила питания.  Полезные продукты. Неполезные продукты.  Викторина «Твоё здоровье»  Хлеб – всему голова.  Витамины.  Рисование на тему: «Чистюлька и Грязнулька»  Как сделать сон полезным.  Викторина «Азбука здоровья»  Солнце – друг или враг?  Закаливание организма.  Вирусные инфекции и их профилактика.  Как вести себя с домашними питомцами.  Вредные привычки.  Ученье – свет.  Вода – друг или враг?  Выполнение аппликации: «Полезные фрукты и овощи»  Компьютер и здоровье.  Если хочешь быть здоров (игра).  Рисование на тему: «Будь здоров!»  Правильное питание |

**Календарно-тематический планирование**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Дата | Кол-во часов | Планируемые результаты |
|  | Что такое здоровье? |  | 1 | **Личностные**   активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;   проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;   проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;   оказание бескорыстной помощи своим сверстникам, нахождение с ними общего языка и общих интересов.  **Познавательные:**  • начнут осознанно использовать знания при планировании и соблюдении режима дня, выполнении физических упражнений и во время подвижных игр на досуге;  • узнают о положительном влиянии занятий физическими упражнениями на развитие систем дыхания и кровообращения, поймут необходимость и смысл проведения простейших закаливающих процедур.  • освоят первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;  • научатся выполнять комплексы специальных упражнений, направленных на формирование правильной осанки, профилактику нарушения зрения, развитие систем дыхания и кровообращения;  • освоят навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.  **Коммуникативные :**   * Умение выражать свои мысли, * Разрешение конфликтов, постановка вопросов. * Управление поведением партнера: контроль, коррекция. |
|  | Мудрые мысли о здоровье. |  | 1 |
|  | Режим дня. |  | 1 |
|  | Азбука здоровья |  | 1 |
|  | Зачем нужно умываться |  | 1 |
|  | Дороже алмаза мои два глаза. |  | 1 |
|  | Здоровые зубы - здоровью любы. |  | 1 |
|  | Друзья Мойдодыра – вода и мыло. |  | 1 |
|  | Рисование на тему: «В здоровом теле – здоровый дух!» |  | 1 |
|  | Чтобы уши слышали. |  | 1 |
|  | Золотые правила питания. |  | 1 |
|  | Полезные продукты. Неполезные продукты. |  | 1 |
|  | Викторина «Твоё здоровье» |  | 1 |
|  | Хлеб – всему голова. |  | 1 |
|  | Витамины. |  | 1 |
|  | Рисование на тему: «Чистюлька и Грязнулька» |  | 1 |
|  | Как сделать сон полезным. |  | 1 |
|  | Викторина «Азбука здоровья» |  | 1 |
|  | Солнце – друг или враг? |  | 1 |
|  | Закаливание организма. |  | 1 |
|  | Вирусные инфекции и их профилактика. |  | 1 |
|  | Как вести себя с домашними питомцами. |  | 1 |
|  | Вредные привычки. |  | 1 |
|  | Ученье – свет. |  | 1 |
|  | Вода – друг или враг? |  | 1 |
|  | Выполнение аппликации: «Полезные фрукты и овощи» |  | 1 |
|  | Компьютер и здоровье. |  | 1 |
|  | Если хочешь быть здоров (игра). |  | 1 |
|  | Рисование на тему: «Будь здоров!» |  | 1 |
|  | Правильное питание |  | 1 |

**Литература:**

1.Р.Г.Чуракова. Программы по учебным предметам. Программы внеурочной деятельности: 1-4 кл.: 2 часть. - М.: Академкнига/ Учебник, 2011.

2.Н.А.Извекова. Учителю о правилах дорожного движения: рекомендации по организации внеклассной работы с детьми по правилам дорожного движения. - М.: Просвещение, 1982.

3.И.Товпинец. Уроки здоровья.