**Пояснительная записка.**

**Программа «Уроки здоровья»** имеет **физкультурно-оздоровительную направленность.**

-Рабочая    программа   по внеурочной деятельности для  младших школьников  разработана  на основании основных **нормативных документов**:

- Закон РФ «Об образовании»;

- Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарт начального общего образования" от 06.10.2009 N 373";

- Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в ОУ (утверждены 29.12.2012г.);

Программа разработана на основе методических рекомендаций и примерной программы по организации внеурочной деятельности обучающихся начальной школы (М., Просвещение, 2010 г.).

**Актуальность программы** в том, что подвижные игры являются важнейшим средством развития физической активности младших школьников, одним из самых любимых и полезных занятий детей данного возраста. В основе подвижных игр лежат физические упражнения, движения, в ходе выполнения которых участники преодолевают ряд препятствий, стремятся достигнуть определённой, заранее поставленной цели. Благодаря большому разнообразию содержания игровой деятельности, они всесторонне влияют на организм и личность, способствуя решению важнейших специальных задач физического воспитания. Программа актуальна в рамках реализации ФГОС.

**Новизна данной программы** заключается в том, что она интегрирует в себе содержание, способствующее не только физическому развитию ребенка, но и знания фольклора, способствующие освоению культурного наследия русского народа.

Подвижные игры являются лучшим средством активного отдыха после напряжённой умственной работы. Игровая деятельность развивает и укрепляет основные группы мышц и тем самым способствует улучшению здоровья. Движения, входящие в подвижные игры, по своему содержанию и форме очень просты, естественны, понятны и доступны восприятию и выполнению.

В играх занимающиеся упражняются в ходьбе, прыжках, метании и незаметно для самих себя овладевают навыком основных движений.

Улучшается общая координация движений, развивается способность целенаправленно владеть своим телом в соответствии с задачей и правилами игры.

Приобретённый двигательный опыт и хорошая общая физическая подготовка создают необходимые предпосылки для последующей спортивной деятельности.

Ценность подвижных игр в том, что приобретённые умения, качества, навыки повторяются и совершенствуются в быстро изменяющихся условиях.

Содержание игр обогащает представление и активизирует наблюдательность, мышление и внимание, развивает память, сообразительность и воображение.

Игровая деятельность всегда связана с решением определённых задач, выполнением определённых обязанностей, преодолением разного рода трудностей и препятствий. Преодоление препятствий укрепляет силу воли, воспитывает выдержку, решительность, настойчивость в достижении цели, веру в свои силы.

**Целесообразность программы** «Уроки здоровья» заключается в том, что занятия по ней способствуют укреплению здоровья, повышению физической подготовленности и формированию двигательного опыта, здоровьесбережению, снятию психологического напряжения после умственной работы на уроках.

**Занятия проводятся** на улице или в спортивном зале при плохой погоде.

**Цели программы:**

* Здоровьесбережение младших школьников;
* Развитие ловкости, быстроты, силы;
* Освоение культурного наследия русского народа.

**Задачи:**

Образовательные:

* Формирование знаний и представлений о здоровом образе жизни;
* Обучение правилам поведения в процессе коллективных действий;
* Формирование интереса к народному творчеству.
* Расширение кругозора младших школьников.

Развивающие:

* + Развитие познавательного интереса к русским народным играм, включение их в познавательную деятельность;
  + Развитие активности, самостоятельности, ответственности;
  + Развитие статистического и динамического равновесия, развитие глазомера и чувства расстояния;
  + Развитие внимательности, как черты характера, свойства личности.

Воспитательные:

* + Воспитание чувства коллективизма;
  + Формирование установки на здоровый образ жизни;
  + Воспитание бережного отношения к окружающей среде, к народным традициям.

**Отличительной чертой данной программы** является ее практическая значимость на уровне индивидуума, школы, социума.

**Возраст** детей, участвующих в реализации данной образовательной программы, учащиеся 1-4 классов (7 – 11 лет).

**Личностные, метапредметные и предметные результаты**

**Личностными результатами**

**Курс «Уроки здоровья» формирует** следующие умения.

**Метапредметными результатами** программы является формирование следующих УУД:

***1. Регулятивные УУД:***

Определять и формулировать цель деятельности ;

Проговаривать последовательность действий ;

Учить высказывать свое предположение ;

Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса ; выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что еще нужно усвоить, осознание качества и уровня освоения;

Внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его результата;

Способность к мобилизации сил и энергии, к волевому усилию и к преодолению препятствий;

***2. Познавательные УУД:***

Самостоятельное выделение и формулирование познавательной цели;

Поиск и выделение необходимой информации;

Осознанное и произвольное построение речевого высказывания в устной и письменной форме;

Выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

Рефлексия способов и условий действия, контроль и оценка результатов деятельности;

Установление причинно – следственных связей;

Формулирование проблемы, самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера;

***3. Коммуникативные УУД:***

Умение донести свою позицию до других, оформлять свою мысль в устной и письменной речи;

Слушать и понимать речь других, вести диалог;

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

Участвовать в коллективном обсуждении проблем;

Строить продуктивное взаимодействие и сотрудничество со сверстниками и взрослыми;

***Предметные результаты:***

**Знать:**

основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;

особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

основы рационального питания;

правила оказания первой помощи;

способы сохранения и укрепление здоровья;

основы развития познавательной сферы;

свои права и права других людей;

соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

различать “полезные” и “вредные” продукты;

использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;

определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;

заботиться о своем здоровье;

находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;

применять коммуникативные и презентационные навыки;

использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;

находить выход из стрессовых ситуаций;

принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;

адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

отвечать за свои поступки;

отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**Планируемые результаты подготовки обучающихся.**

К концу 2 класса **обучающиеся должны знать:**

правила здорового образа жизни;

продукты, приносящие пользу организму;

причины и признаки болезней;

правила безопасного поведения в доме, на улице, в природе;

правила оказания первой помощи;

различные внешние проявления настроения;

приёмы управления своим настроением;

правила подготовки ко сну;

причины тревожного сна.

**Обучающиеся должны уметь:**

соблюдать режим дня;

правильно пользоваться лекарственными препаратами;

оказывать первую помощь при различных видах травм;

соблюдать правила личной гигиены;

владеть приёмами управления своим настроением

**Содержание тем учебного курса.**

**Болезни** (6ч) Почему мы болеем. Кто и как предохраняет нас от болезней. Кто нас лечит. *Практическое занятие (1час)*. *Экскурсия (1час)*

**Прививки** (2ч) Прививки от болезней. *Экскурсия (1час)*

**Лекарства** (4ч) Что нужно знать о лекарствах. Как избежать отравлений. *Практическое занятие (1час)*

**Безопасность** (10ч) Безопасность при любой погоде. Правила безопасного поведения в доме, на улице, в транс­порте, на воде. Правила обращения с огнем. Как уберечься от поражения электрическим током, от порезов, ушибов, переломов. Как защититься от насекомых. Предосторожности при обращении с животными. *Практическое занятие (1час)*. *Экскурсия (1час)*

**Первая помощь** (9ч) Первая помощь при отравлении жидкостями, пищей, па­рами, газом, при перегревании и тепловом ударе, при ожогах и обморожении, при травмах. Первая помощь при попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Первая помощь при укусах насекомых, змей, собак и ко­шек. *Практические занятия (4часа)*

**Медицина** (3ч) Сегодняшние заботы медицины. *Практические занятия (2часа)*

Данная программа предназначена для работы с детьми 8–9 лет и направлена на организацию образовательного процесса по формированию культуры здорового образа жизни младшего школьника.

**Виды и формы деятельности.**

Занятия организуются в виде познавательных бесед, диспутов, библиотечных уроков, это интеллектуальные и творческие марафоны, олимпиады, турниры, интеллектуально-творческие проекты и научно-исследовательские; проектная деятельность и экскурсии.

Организация занятий по программе исключает критику, негативные оценки, прямое указание ошибок младших школьников, предусматривает подчеркивание положительных действий школьника, его возможностей и способностей, созданию атмосферы доброжелательности способствуют некоторые игры и упражнения, направленные на выявление, передачу и восприятие положительной информации.