

## **I. Пояснительная записка.**

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Дзюньвидзалун» разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования, утверждённым приказом Минобрнауки России от 6.10. 2009 г № 373 "Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования".
- Приказами Министерства образования и науки Российской Федерации «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» от 26.11. 2010 г. N 1241, от 22.09. 2011 г. № 2357, от 18.12.2012 N 1060, от 29.12.2014 N 1643, от 18.05.2015 N 507.

На основании:

- Основной образовательной программы начального общего образования МАОУ «Гимназия № 1».
- Положения о рабочей программе курса внеурочной деятельности МАОУ «Гимназия № 1».

**Направление программы:** спортивно-оздоровительное

Программа предназначена для учащихся 3 класса

Программа курса внеурочной деятельности «Дзюньвидзалун» разработана на основе требований к результатам освоения ООП НОО с учетом программ, входящих в ее структуру и Программы развития УУД.

Актуальность программы обусловлена

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

Глобальным принципом охраны здоровья граждан в соответствии со ст. 2 «Основ законодательства РФ об охране здоровья граждан» является приоритет профилактических мер в области охраны здоровья граждан.

Профилактические меры в области охраны здоровья граждан должны касаться не только непосредственно какой-либо соматической патологии, но даже в первую очередь психического и социального здоровья.

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. К сожалению, далеко не всегда это влияние положительное.

Факторы, оказывающие неблагоприятное воздействие на здоровье учащихся, делятся на две группы: факторы, непосредственно связанные с образовательным процессом, школой и внешние по отношению к школе факторы. Задача школы сохранить и укрепить здоровье детей за счёт снижения факторов риска.

Для решения этой задачи в классе реализуется программа внеурочной деятельности «Дзоньвидзалун».

2) Актуальность программы обусловлена психологическими особенностями детей данного возраста.

Повышенная двигательная активность – биологическая потребность детей, она необходима им для нормального роста и развития.

Малоподвижный образ жизни школьников отрицательно сказывается на их здоровье, умственном, физическом и психологическом развитии.

## **2. Цель программы.**

Формирование и развитие знаний, личностных ориентиров и норм здорового и безопасного образа жизни, сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья учащихся как одной из ценностных составляющих личности обучающегося и ориентированной на достижение планируемых результатов освоения образовательной программы.

## **3. Задачи программы:**

1. Сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни.
2. Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.
3. Обеспечить возможность удовлетворения потребности в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.

Программа «Дзюньвидзалун» основывается на общедидактических и специфических принципах обучения младших школьников:

1. Принцип сознательности нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности.
2. 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.
3. Принцип постепенности. Стратегия и тактика систематического и последовательного обучения важна для формирования здоровьесберегающих условий всестороннего образования ребёнка.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
7. Принцип активности предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

8. 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.

9. Принцип оздоровительной направленности решает задачи укрепления здоровья школьника.

10. Принцип формирования ответственности у учащихся за своё здоровье и здоровье окружающих людей.

#### **4. Особенности построения программы**

Программа «Дзоньвидзалун» рассчитана на один год обучения. На освоение программы отводится 32 часа.

Программа состоит из 3 разделов.

1. Секреты здоровья.
2. Профилактика детского травматизма.
3. Попрыгать, поиграть.

#### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

1. Развитие потребности в здоровом образе жизни, формирование у детей необходимых знаний, умений и навыков по здоровому образу жизни.
2. Владение учащимися приёмами по предупреждению детского травматизма.
3. Удовлетворение потребности учащихся в движении для нормального развития и профилактики умственного утомления.

#### **5. Содержание программы**

##### *1. Секреты здоровья*

Комплекс утренней гимнастики. Азбука питания. Питание – необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины. Лекарственные растения. Сон – лучшее лекарство. Охрана зрения, слуха. Органы чувств. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Профилактика сколиоза, плоскостопия.

## 2. Профилактика детского травматизма

Правила поведения в природе. Правила пожарной безопасности. Правила безопасности на воде. Правила поведения в быту.

## 3. Попрыгать, поиграть

Подвижные игры. Игры народов коми. Спортивные игры и эстафеты.

## Особенности реализации программы

Для успешной реализации программы важны следующие условия:

1. Создание атмосферы уважения и взаимопонимания между педагогом и учащимися.
2. Активное включение ребёнка в различные виды совместной деятельности.
3. Использование методов и приёмов, соответствующих психолого–возрастным особенностям детей младшего школьного возраста.

*Для реализации программы используются следующие виды внеурочной деятельности:*

- 1) Игровая деятельность
- 2) Познавательная деятельность
- 3) Проблемно-ценностное общение
- 4) Спортивно-оздоровительная деятельность

## 6. Предполагаемые результаты реализации программы

№ п/п	Тема раздела	Формы организации внеурочной деятельности	Уровень Ожидаемый воспитательный результат
1	Секреты здоровья	Игра Исследование Наблюдение Мастер-класс Конкурсы	I уровень Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.

		Познавательная игра	<p>II уровень</p> <p>Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта общественного действия под руководством взрослого.</p>
2	Профилактика детского травматизма	<p>Игра</p> <p>Творческая мастерская</p> <p>Мастер-класс</p>	<p>I уровень</p> <p>Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.</p> <p>II уровень</p> <p>Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта общественного действия под руководством взрослого (с элементами самостоятельного принятия решений в подготовке отдельных этапов)</p>
3	Раздел «Попрыгать, поиграть»	<p>Подвижные игры</p> <p>Спортивные игры</p> <p>Эстафеты</p>	<p>I уровень</p> <p>Взаимодействие ученика с учителем. Приобретение учеником социальных знаний, первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.</p> <p>II уровень</p> <p>Взаимодействие учеников между собой на уровне класса. Получение опыта общественного действия под руководством взрослого.</p>

			<p>II-III уровень</p> <p>Взаимодействие ученика с социальными субъектами в открытой общественной среде. Получение опыта самостоятельного общественного действия.</p>
--	--	--	--

## II. Тематический план.

Тема	Уровень результатов			Количество часов	
	Приобретение социальных знаний	Формирование ценностного отношения к социальной реальности	Получение опыта самостоятельного общественного действия	на подготовку мероприятий учащимися	на проведение мероприятия
<b>I. Раздел «Секреты здоровья» (16 часов)</b>					
По тропе Перы-богатыря	Игра				1
Богатырская зарядка	Мастер-класс				1
Богатырский сон	Исследование				1
Соколиный глаз	Наблюдения. Игры				2
Белый клык	Проект			2	1
Сильная спина	Мастер-класс				1
Мир чувств	Исследование				1
Лесная столовая	Творческий проект			2	1
Лесная аптека	Мастер-класс				1
Обобщение по разделу. Викторина «Секреты здоровья»	Познавательная игра			1	1
<b>II. Раздел «Профилактика детского травматизма» (7 часов)</b>					
Найди избушку лесника	Спортивное ориентирование			1	1
Пера-богатырь и Ворся (правила безопасности в природе)	Познавательная игра				1
Огонь – друг и враг (азбука пожарной безопасности)	Творческая мастерская				1
Пера-богатырь и Вакуль	Мастер-класс				1



(правила безопасности на воде)					
Встреча с Домовым (правила безопасности в быту)	Конкурсы				1
Обобщение по разделу. Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу»	Познавательная игра «Своя игра»				1
<b>III. Раздел «Попрыгать, поиграть» (9 часов)</b>					
Подвижные игры (лыжные гонки богатырей, меткий стрелок и др.)	Игры				3
Игры народов коми	Игры для первоклассников			1	2
Спортивные игры и эстафеты	Игры для воспитанников детского сада			1	2
<b>Итого</b>					До 32

### **III. Список литературы**

1. Аранская О.С. Игра как средство формирования здорового образа жизни.-2002.-№5.-с.54.
2. Асвинова Т.Ф., Литвиненко Е.И. Программа школьной валеологии - реальный путь первичной профилактики.-2003.
3. Герасименко Н. П. Помоги сам себе.-2001.
4. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
5. Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений. Руководство для работников системы общего образования. - М.: 2004.
6. Гостюшин А.В. «Основы безопасности жизнедеятельности»: Учебник, 1-4 кл. М., 1997.
7. Зайцев Г.К. Уроки Айболита.- СПб.,-1997., Уроки Мойдодыра.- СПб.,-1996., Твои первые уроки здоровья – СПб. 1995.
8. Татарникова Л.Г. , Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб. 1997
9. Гринченко И.С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе.- М., 2002.
10. Сизанова А.И. и др. Безопасное и ответственное поведение: Цикл бесед, практических и тренинговых занятий с учащимися . Мн.: «Тесей», 2008.
11. Соковня-Семёнова Н.Н. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь.- М.,1997

