

**СПОРТИВНО-ОЗДОРОВИТЕЛЬНОЕ НАПРАВЛЕНИЕ
МОДУЛЬ «ЦВЕТОК ЗДОРОВЬЯ»
ДЛЯ УЧАЩИХСЯ 1-4 КЛАССОВ**

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Модуль «Цветок здоровья» реализует спортивно-оздоровительное направление во внеурочной деятельности в 1-4 классах в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования второго поколения.

Данный модуль составлен с учетом ФГОС нового поколения для начальной школы, Базисного учебного плана нового ФГОС, Образовательная система «Школа 2100» (Б.Б. Егоров, Ю.Е. Пересадина)

Модуль является модифицированным. Новизна модуля состоит в том, что в нем прописаны УУД, которые необходимо формировать у учащихся начальных классов.

Реализация внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению – это обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Может быть предложено много объяснений складывающейся ситуации. Это и неблагоприятная экологическая обстановка, и снижение уровня жизни, и нервно-психические нагрузки и т.д. Весьма существенным фактором «школьного незддоровья» 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.

Актуальность модуля

Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян

Модуль внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья. Включает в себя, как теоретическую, так и практическую части – организация подвижных игр.

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

В системе начального обучения игровая деятельность является одним из важнейших факторов развития ребенка: нравственного, умственного, эстетического и физического. Именно в начальных классах закладываются основы социально активной личности, проявляющей интерес к игровой деятельности, самостоятельности, уважения и другие ценные качества, способствующие усвоению требований к жизни утверждению в ней.

В программу включено знакомство с различными подвижными играми. Игра – естественный спутник жизни, ребенка, источник радостных эмоций, обладающий великой воспитательной силой.

Народные игры являются частью патриотического, эстетического и физического воспитания детей. У них формируются устойчивое, заинтересованное, уважительное отношение к культуре родной страны, создаются эмоционально положительная основа для развития патриотических чувств: любви к Родине; ее культуре и наследию.

Подвижные игры имеют и оздоровительное значение. Правильно организованные подвижные игры должны оказывать благотворное влияние на рост, развитие и укрепление костно-связочного аппарата, мышечной системы, на формирование правильной осанки детей.

Цели модуля:

-создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

-приобщение к занятиям подвижными играми, использование их в свободное время на основе формирования интересов к определённым видам двигательной активности.

Задачи, решаемые в рамках данного модуля:

-обеспечить двигательную активность младших школьников во внеурочное время;

-познакомить детей с разнообразием подвижных игр и возможностью использовать их при организации досуга;

-воспитывать у детей осознанное отношение к необходимости закаляться, заниматься спортом, есть овощи и фрукты, чтобы противостоять болезням;

-развивать: сообразительность, речь, воображение, коммуникативные умения, внимание, ловкость, быстроту реакции, а так же эмоционально-чувственную сферу;

-воспитывать культуру игрового общения, ценностного отношения к играм как наследию и к проявлению здорового образа жизни;

-учить младших школьников сознательному применению физических упражнений, подвижных игр в целях самоорганизации отдыха, повышения работоспособности и укрепления здоровья;

-создавать условия для проявления чувства коллективизма;

-развивать активность и самостоятельность;

-обучение жизненно важным двигательным навыкам и умениям, применению их в различных по сложности условиях.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА МОДУЛЯ

Место модуля в учебном плане

Модуль рассчитан для учащихся 1-4 классов, на 4 года обучения.

На реализацию модуля «Цветок здоровья» в 1 классе отводится 33 ч, 2-4 классы отводится 34ч в год (1 час в неделю). Занятия проводятся по 35минут в соответствии с нормами СанПина. 80% содержания планирования направлено на активную двигательную деятельность учащихся на свежем воздухе или в спортзале. Остальное время распределено на всевозможные тематические беседы, часы здоровья, подготовку и проведение различных соревнований и внеклассных мероприятий по формированию здорового образа жизни.

Для успешной реализации модуля будут использованы Интерет - ресурсы, разработки внеклассных мероприятий, презентации, видеоролики, мультфильмы о здоровом образе жизни и т.п.

Ценностные ориентиры

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

Содержание занятий желательно наполнять сказочными и игровыми сюжетами и персонажами. Введение игры в занятие позволяет сохранить специфику младшего школьного возраста.

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

Данный модуль строится на принципах:

-Доступности - содержание модуля составлено в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.

-Коллективности – ребёнок получает опыт жизни в обществе, опыт взаимодействия с окружающими, с одноклассниками. Спорт и оздоровление дают юному человеку опыт жизни в обществе, могут создавать условия для позитивно направленных самопознания, самоопределения в здоровом образе жизни, спортивной самореализации.

-Патриотизма – предполагает использование эмоционально окрашенных представлений (образы спортивных общественно значимых и предметов) идентификация себя с Россией, её культурой.

-Культурообразности предполагает, что спортивно-оздоровительная деятельность школьников должна основываться на общечеловеческих ценностях физической культуры и строиться в соответствии с ценностями и нормами тех или иных национальных культур.

-Обеспечение мотивации.

-При этом необходимо выделить практическую направленность модуля.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на воспитание силы воли, обретение друзей и организацию досуга.

Быть здоровым – значит быть счастливым и успешным в будущей взрослой жизни.

Основные направления реализации модуля:

-организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;

-организация и проведение разнообразных мероприятий по всевозможным видам спорта: бег, прыжки, развивающие упражнения с разными предметами (мячи, скакалки и пр.);

- организация и проведение подвижных и спортивных игр;

-организация и проведение динамических перемен и игр на свежем воздухе в любое время года;

- активное использование спортивной площадки и спортивного зала ;

-проведение мероприятий, направленных на профилактику вредных привычек;

- проведение совместных мероприятий с родителями и детьми.

Формы занятий

Беседы, игры, викторины, конкурсы, праздники, часы здоровья

Режим и место проведения занятий

Подвижные игры и спортивные праздники, весёлые переменки проходят по усмотрению учителя на свежем воздухе или в спортивном зале. Конкурсы, беседы, викторины в кабинете, в спортивном зале.

В результате освоения программного материала по внеурочной деятельности учащиеся должны иметь представление:

- о режиме дня и личной гигиене;
- о вредных и полезных привычках;
- о различных видах подвижных игр и их правилах;
- о правилах составления комплексов разминки;
- о правилах проведения эстафет и праздников;
- о правилах поведения во время игры;

уметь:

- играть в подвижные игры;
- соблюдать правила игры;
- организовать подвижные игры (3-4);
- работать в коллективе;
- выполнять упражнения в игровой ситуации (равновесие, гибкость);
- проявить смекалку и находчивость, быстроту и хорошую координацию;
- владеть мячом, скакалкой, обручем и другим спортивным инвентарём;
- выполнять комплексы упражнений, направленно воздействующие на формирование правильной осанки;
- выполнять комплексы утренней зарядки и физкультминуток.

Планируемые результаты освоения модуля

Предполагаемые результаты реализации модуля

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; о способах самостоятельного поиска.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения 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.

ЛИЧНОСТНЫЕ, МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ И ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ МОДУЛЯ

В результате реализации модуля у обучающихся будут сформированы УУД.

Личностные результаты.

У учеников будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни;

-потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников;

-этические чувства на основе знакомства с культурой русского народа

уважительное отношение к культуре других народов;

-умение выражать свои эмоции;

-оценивать поступки людей, жизненные ситуации с точки зрения общепринятых норм и ценностей; оценивать конкретные поступки как хорошие или плохие;

Метапредметными результатами изучения модуля является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

Учащиеся научатся:

-понимать и принимать учебную задачу, сформулированную учителем;

-осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;

-уметь планировать и регулировать свои действия во время подвижной игры;

-определять и формировать цель деятельности с помощью учителя;

Познавательные УУД:

Учащиеся научатся:

-проводить сравнение и классификацию объектов;

-понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;

-проявлять индивидуальные творческие способности;

-различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);

-соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий;

-подбирать упражнения для разминки;

-использовать знания во время подвижных игр на досуге;

-делать выводы в результате совместной работы класса и учителя;

Коммуникативные УУД:

Учащиеся научатся:

-работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;

-обращаться за помощью;

-формулировать свои затруднения;

-предлагать помощь и сотрудничество;

-договариваться и приходить к общему решению;

-формулировать собственное мнение и позицию;

-осуществлять взаимный контроль;

-адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

-оформлять свои мысли в устной форме;

-слушать и понимать речь других;

-учиться работать в паре, группе; выполнять различные роли (лидера исполнителя).

Предметные результаты:

В результате реализации модуля внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данного модуля раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

СОДЕРЖАНИЕ МОДУЛЯ

Предлагаемый модуль помогает улучшить физические, физиологические и психические возможности ребенка с помощью правильного планирования занятий, дополняющих уроки физической культуры. В основу планирования положены знания, базирующиеся на научных экспериментах, выполненных в различных отраслях науки, таких как педагогика, физиология, психология, спортивная медицина, опыт ряда педагогов по физической культуре, работающих по ФГОС, а так же мой практический опыт.

Модуль включает в себя теоретическую и практическую части. Теоретическая часть включает в себя объяснение педагогом необходимых теоретических понятий, правил, беседу с учащимися, показ изучаемых упражнений, подвижных и спортивных игр. Практическая часть более чем на 90 % представлена практическими действиями. Двигательный опыт учащихся обогащается играми, упражнениями.

Огромное значение для ребёнка имеет участие в жизни класса вне школьных уроков. Для многих ребят - это основной мотив посещения школы, так как есть возможность проявить инициативу и самостоятельность, ответственность и открытость.

Распределение часов на разделы условно, т.к. в большинстве занятий предусмотрено содержание теоретического и практического материала, упражнения, комплексы упражнений, игры различных разделов в одном занятии.

За 4 года обучения внеурочная деятельность по модулю «Цветок здоровья»
составит – 135 часов.

1 класс – 33 часа

2 класс - 34 часа

3 класс – 34 часа

4 класс – 34 часа

Раздел	Блоки модуля			
	1 класс «Первые шаги к здравью»	2 класс «Если хочешь быть здорова»	3 класс «По дорожкам здравья»	4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»
Весёлые переменки	11ч	11ч	11ч	11ч
Тесты и анкетирование	3ч	3ч	3ч	3ч
Тематические	4ч	4ч	4ч	4ч

видеофильмы				
Поход	2ч	2ч	2ч	2ч
Дни здоровья, спортивные мероприятия	7ч	7ч	7ч	7ч
Конкурсы: рисунков, плакатов, выпуск газет	3ч	3ч	3ч	3ч
Участие в городских соревнованиях	3ч	4ч	4ч	4ч
Итого:	33	34	34	34

№	Тема
1	<u>Весёлые переменки (игры):</u> Перетягивание в парах; Пройди бесшумно; Невод; Ладошки; Шарик в ладони; А ну-ка, повтори!; Хлопушки; Слепой медведь; Нос-ухо-нос; Ногой по мячу; Поймай мяч; Красный свет-зелёный свет; Ключи; Не пропусти мяч; Мышеловка; Третий лишний; Бездомный щенок; Два и три; Космонавты; Совушка и другие игры по выбору детей
2	<u>Тесты и анкетирование:</u> «Чему мы научились и чего достигли» «Что мы знаем о здоровье» «Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»
3	<u>Просмотр тематических видеофильмов (классные часы):</u> «О спорт ты красота» «Спортландия» «Сочи 2014» «Спортивные игры».
4	<u>Поход:</u> «Природа – источник здоровья» «У природы нет плохой погоды»
5	<u>Дни здоровья, спортивные мероприятия:</u> «Осенний кросс» «За здоровый образ жизни» «Весёлые старты» «Зимние забавы» «Вперёд, мальчишки!» «А ну – ка, девочки!» «День здоровья» «День гражданской обороны»
6	<u>Конкурсы рисунков, плакатов, выпуск газет:</u> - В здоровом теле здоровый дух: «Моё настроение» - Выставка рисунков: «Мой любимый вид спорта» «Мы за здоровый образ жизни»

	«Нет курению!» - Выпуск плакатов «Сочи 2014»
7	<u>Участие в городских соревнованиях:</u> «ГТЗО» Турнир по мини-футболу «Нет курению» «Новогодний» турнир по мини-футболу Городской турнир по «Пионерболу» Турнир по мини-футболу посвящённый дню «Победы»

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тематическое планирование 1 класс

№	Разделы модуля	1-ая четверть	2-ая четверть	3-ая четверть	4-ая четверть
1	Весёлые переменки – 11ч	3	2	3	3
2	Тесты и анкетирование - 3ч		1	1	1
3	Тематические видеофильмы – 4ч	1	1	1	1
4	Поход – 2ч	1			1
5	Дни здоровья, спортивные мероприятия – 7ч	2	1	2	2
6	Конкурсы: рисунков, плакатов, выпуск газет – 3ч		1	2	
7	Участие в городских соревнованиях – 3ч	1		1	1
Итого - 33ч					

Тематическое планирование 2 класс

№	Разделы модуля	1-ая четверть	2-ая четверть	3-ая четверть	4-ая четверть
1	Весёлые переменки – 11ч	3	3	3	2
2	Тесты и анкетирование - 3ч		1	1	1
3	Тематические видеофильмы – 4ч	1	1	1	1
4	Поход – 2ч	1			1
5	Дни здоровья, спортивные мероприятия - 7ч	2	1	2	2
6	Конкурсы: рисунков, плакатов, выпуск газет – 3ч		1	2	
7	Участие в городских соревнованиях – 4ч	1		1	2
Итого - 34ч					

Тематическое планирование 3 класс

№	Разделы модуля	1-ая четверть	2-ая четверть	3-ая четверть	4-ая четверть
1	Весёлые переменки – 11ч	3	3	3	2
2	Тесты и анкетирование – 3ч		1	1	1

3	Тематические видеофильмы – 4ч	1	1	1	1
4	Поход – 2ч	1			1
5	Дни здоровья, спортивные мероприятия - 7ч	2	1	2	2
6	Конкурсы: рисунков, плакатов, выпуск газет –3ч		1	2	
7	Участие в городских соревнованиях - 4ч	1		1	2
Итого - 34ч					

Тематическое планирование 4 класс

№	Разделы модуля	1-ая четверть	2-ая четверть	3-ая четверть	4-ая четверть
1	Весёлые переменки – 11ч	3	3	3	2
2	Тесты и анкетирование – 3ч		1	1	1
3	Тематические видеофильмы – 4ч	1	1	1	1
4	Поход – 2ч	1			1
5	Дни здоровья, спортивные мероприятия – 7ч	2	1	2	2
6	Конкурсы: рисунков, плакатов, выпуск газет – 3ч		1	2	
7	Участие в городских соревнованиях – 4ч	1		1	2
Итого - 34ч					

Формы учета знаний и умений, система контролирующих материалов для оценки планируемых результатов освоения модуля внеурочной деятельности

Модуль внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Цветок здоровья», предполагает обучение на двух основных уровнях: первый – информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни; второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

Социально одобряемая модель поведение может быть выработана только в результате вовлечения обучающихся в здоровьесберегающие практики. Принимая во внимание этот факт, наиболее рациональным способом будет подведение итогов каждого изучаемого раздела в игровой форме, при организации коллективного творческого дела.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения модуля внеурочной деятельности происходит путем архивирования творческих работ обучающихся, накопления материалов по типу «портфолио».

Контроль и оценка результатов освоения модуля внеурочной деятельности зависит от тематики и содержания изучаемого раздела. Продуктивным будет контроль в процессе организации следующих форм деятельности: викторины, творческие конкурсы, ролевые игры.

Подобная организация учета знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения модуля внеурочной деятельности будет способствовать формированию и поддержанию ситуации успеха для каждого обучающегося, а также будет способствовать

процессу обучения в командном сотрудничестве, при котором каждый обучающийся будет значимым участником деятельности.

ОПИСАНИЕ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ МОДУЛЯ

Материально-техническое обеспечение:

- Спортивный зал;
- маты;
- коврики;
- гимнастические скамейки;
- мячи, обручи, кегли, скакалки;
- музыкальный центр;
- СД– диски;
- DVD – проигрыватель;
- методические разработки праздников

Литература

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.