

Министерство образования Иркутской области
Государственное общеобразовательное казенное учреждение
«специальная (коррекционная) школа №4 г. Иркутска»

Рассмотрено на заседании МО

Согласовано

Утверждено

«___» _____ 2017г.

Руководитель М.С.

директор школы

_____ **Е.Б.Сапронова**

_____ **М.В. Дмитриева**

_____ **И.В. Анучин**

Программа курса внеурочной деятельности

«Здоровейка»

Педагога

Новиковой Татьяны Андреевны

на 2017-2018 учебный год

Содержание программы.

1. Пояснительная записка
2. Предполагаемая результативность курса
3. Основное содержание программы
4. Методические рекомендации
5. Информационно-методическое обеспечение
6. Календарно-тематическое планирование

Пояснительная записка

Программа кружка «Здоровей-ка» составлена на основе быстро развивающегося образования, которое предъявляет высокие требования к обучающимся и их здоровью. Тем самым, обязывая образовательное учреждение создавать условия, способствующие сохранению и укреплению здоровья, формированию ценностного отношения обучающихся к собственному здоровью и здоровью окружающих. Именно образовательное учреждение призвано вооружить ребенка индивидуальными способами ведения здорового образа жизни и отношения к негативному воздействию социального окружения.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов.

Актуальность выбора 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.

Данная программа направлена на формирование, сохранение и укрепления здоровья младших школьников, в основу которой положены культурологический и личностноориентированный подходы. Содержание программы раскрывает механизмы формирования у обучающихся ценности здоровья на ступени начального общего образования и спроектирована с учётом нивелирования вышеперечисленных школьных факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья младших школьников.

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровей-ка» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- удовлетворить потребность младших школьников в движении,
- стабилизировать эмоции, научить владеть своим телом,
- развить физические, умственные и творческие способности, нравственные качества.

Цели кружка обусловлены следующими **задачами**:

- укрепление здоровья школьников посредством развития физических качеств;
- развитие двигательных реакций, точности движения, ловкости;
- развитие сообразительности, творческого воображения;
- развитие коммуникативных умений;
- воспитание внимания, культуры поведения;
- создание проблемных ситуаций, активизация творческого отношения обучающихся к себе;
- обучить умению работать индивидуально и в группе;
- развить природные задатки и способности детей;

- развитие доброжелательности, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказание помощи тем, кто в ней нуждается;
- развитие коммуникативной компетентности младших школьников на основе организации совместной продуктивной деятельности.
-

Дети научатся:

Активно играть, самостоятельно и с удовольствием, в любой игровой ситуации самим регулировать степень внимания и мышечного напряжения, приспосабливаться к изменяющимся условиям окружающей среды, находить выход из критического положения, быстро принимать решение и приводить его в исполнение, проявлять инициативу, оказывать товарищескую поддержку, добиваться достижения общей цели;

Будут знать:

- о способах и особенностях движения и передвижений человека;
- о системе дыхания, работе мышц при выполнении физических упражнений, о способах простейшего контроля за деятельностью этих систем;
- об общих и индивидуальных основах личной гигиены, о правилах использования закаливающих процедур, профилактике нарушения осанки;
- о причинах травматизма и правилах его предупреждения;

Будут уметь:

- организовывать и проводить подвижные игры;
- уметь взаимодействовать с одноклассниками в процессе занятий.

Минимальный ожидаемый результат:

- у первоклассника выработается потребность к систематическим занятиям физическими упражнениями и подвижным играм;
- сформируется начальное представление о культуре движения;
- умение работать в коллективе.

Содержание программы

Кружок “Здоровей-ка” входит во внеурочную деятельность по направлению спортивно-оздоровительное развитие личности.

Программа предусматривает игры на формирование коммуникативных, двигательных навыков, развитие физических качеств. Это способствует появлению желания общения с другими людьми, занятиям спортом, интеллектуальными видами деятельности, формированию умений работать в условиях поиска, развитию сообразительности, любознательности.

В процессе игры обучающиеся учатся выполнять определенный алгоритм заданий, игровых ситуаций, на этой основе формулировать выводы. Совместное с учителем выполнение алгоритма – это возможность научить обучающихся автоматически выполнять действия, подчиненные какому-то алгоритму.

Игры – это не только важное средство воспитания, значение их шире – это неотъемлемая часть любой национальной культуры.

В “Здоровей-ку” вошли народные игры, распространенные в России за последнее столетие. А также интеллектуальные игры, игры на развитие психических процессов, таких как: внимание, память, мышление, восприятие и т.д. Они помогают всестороннему развитию подрастающего поколения, способствуют развитию физических сил и психологических качеств, выработке таких свойств, как быстрота реакции, ловкость, сообразительность и выносливость, внимание, память, смелость, коллективизм.

Место кружка в учебном плане

Программа рассчитана для учащихся 1 и 2 класса, с проведением занятий 2 раза в неделю, продолжительностью занятия 30-40 минут.

Содержание кружка отвечает требованию к организации внеурочной деятельности. Подбор игр и заданий отражает реальную физическую, умственную подготовку детей, содержит полезную и любопытную информацию, способную дать простор воображению.

Формы занятий:

Занятия полностью построены на игровых обучающих ситуациях с использованием спортивного инвентаря и без него.

Тематическое планирование 1 класса

Методические рекомендации

Простые и усложненные игры-догонялки, в которых одним приходится убежать, а другим догонять убегающих. Догонялки имеют много разновидностей, начиная от простых салок и заканчивая сложными салками, разные условия и разные правила.

Игры-поиски. Игры, направленные на развитие координации, скорости движения, умения соблюдать правила. Эмоциональный тонус игры способствует отдыху участников после работы не только интеллектуальной, но и физической, поскольку в процессе игры активизируются иные центры нервной системы.

Игры с нахождением своего места. В этот тип входят игры, в которых играющие по сигналу разбегаются и затем по новому сигналу должны быстро найти себе место (старое или новое). Эти игры развивают быстроту реакции, сообразительность, вырабатывают способность ориентироваться в пространстве.

Весь материал разделяется на отдельные разделы:

1. раздел - “ Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи”.
2. раздел - “ Игровые имитационные упражнения”.
3. раздел - “ Игры малой подвижности ”.

4. раздел - “ Игры средней подвижности”.
5. раздел - “ Игры большой подвижности”.
6. раздел - “ Коррекционно-профилактические игры и игровые упражнения ”.
7. раздел - “ День любимых игр и забав”, изучается в 4-ой четверти.

Такое распределение изучения игр позволяет учителю следовать от простого к сложному, а детям - знакомиться с играми, которые соответствуют их возрастным способностям. Детям 6-8 лет присуще постоянно находиться в движении, поэтому учебный материал в этих классах простой и легко запоминающийся. Он позволяет детям удовлетворить их потребность в движении.

В первой четверти игры помогают ученикам овладеть строевыми командами и упражнениями, учат правильно ходить, бегать, прыгать, метать, чётко выполнять коллективные действия. Важным в этот период является их преимущественно некомандный характер, достаточная простота содержания и правил.

Во второй четверти первоклассники повторяют ранее изученные игры и узнают новые, уже переходные к командным и командные игры, развивающие координацию движений. Можно использовать также игровые эстафеты, чередуя задания на сохранение равновесия при ходьбе и прыжках с преодолением небольших препятствий.

В третьей четверти рекомендуется проводить подвижные игры, направленные на овладение техникой лыжных ходов, спусков, поворотов, развитие физических качеств. Поскольку к этому времени первоклассники уже получают необходимые в игре организационные навыки, знают, как выбирать водящих, соблюдают правила, следят за дисциплиной и порядком в своей команде, можно проводить игры и эстафеты с самостоятельным разделением учащихся на команды.

В четвёртой четверти закрепляются ранее сформированные умения и навыки, разучиваются новые и проводятся уже знакомые учащимся игры. Теперь надо научить их успешно сочетать разные двигательные действия, изменять их в зависимости от условий, видеть и объяснять как свои ошибки, так и допущенные товарищами.

Информационно- методическое обеспечение

1. Минский Е.М. «Игры и развлечения в группе продлённого дня». М. Просвещение. 1983г.
2. Патрикеев А.Ю. «Подвижные игры для 1 – 4 классов». Москва – 2007 год.
3. Веденеев П.С. «Игра – одно из средств воспитания детей». Москва - 2005 год.
4. Антонова А.Ю. «Лучшие спортивные игры для детей и родителей». Москва – 2006 год.
5. Степанова О.А. «Подвижные игры и физминутки в начальной школе». М.: Баласс, 2012.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Содержание	Кол-во часов	Дата
Игры на развитие внимания, мышления, воображения, речи				
1	Игра: «Класс, смирно», «За флажками». Беседа: «Мир движений и здоровье».	Формирование понятий о мире движений, их роли в сохранении здоровья	0.5	05.09.
2	Игры: «Карлики – великаны», «Запомни - порядок».	Развитие внимания и памяти		11.09.
3	Игры «Художник», « Все помню».	Развитие внимания и памяти.		12.09.
4	Игры: «Море волнуется», «Запрещенное движение».	Развитие воображения, речи		18.09.
5	Игра «Два мороза».	Развитие ловкости и внимания, памяти		19.09.
6	Игры «Угадай, чей голосок», «Определим игрушку».	Развитие внимания, памяти и речи		25.09.
Игровые имитационные упражнения				
7	Игровые упражнения: «На параде», «Вырастим большими», «Подсвечник», «Маятник», «Петрушка», «Мячик».	Повышение работоспособности, активизация обменных процессов, создание позитивного эмоционального настроения,		26.09.

		ускорение вхождения в учебный ритм.		
8	Игровые упражнения «Паровоз», «Штангист», «Зайчик», «Дровосек», «Самолёт качает крыльями», «Воробьи».	Повышение работоспособности, активизация обменных процессов, создание позитивного эмоционального настроя, ускорение вхождения в учебный ритм.		02.10.
9	Игровые упражнения «Мы большие», «Хлопушки», «Лыжник», «Самолёт делает поворот», «Цапля ходит по болоту», «Цирковая лошадка».	Повышение работоспособности, активизация обменных процессов, создание позитивного эмоционального настроя, ускорение вхождения в учебный ритм.		03.10.
10	Игровые упражнения «Лошадка», «Силачи», «Пружинка», «Насос», «Хлопушки», «Кенгуру».	Повышение работоспособности, активизация обменных процессов, создание позитивного эмоционального настроя, ускорение вхождения в учебный ритм.		09.10.
11	Игровые упражнения «Косолапый мишка», «Полочка», «Конькобежец», «Ветер качает деревья», «Бокс», «Винтик»	Повышение работоспособности, активизация обменных процессов, создание позитивного эмоционального настроя, ускорение вхождения в учебный ритм.		10.10.
Игры малой подвижности				
12	Игра «Схвати». Игра «Бег сороконожек».	Тренировка быстроты реакции, координации и произвольности движений.		16.10.
13	Игра «Верёвочка». Игра «Вьюны».	Развитие воображения, фантазии, мелкой моторики, координационных		17.10.

		способностей.		
14	Игра «Джан-кен-пон (Камень-ножницы-бумага)» (старинная японская игра). Игра «Скорый поезд».	Развитие быстроты реакции, взаимодействия с партнёром; тренировка мышц руки.		23.10.
15	Игра «Настроение». Игра «На новое место».	Развитие мимических движений и навыков невербального общения.		24.10.
16	Игра «Бедный котёнок». Игра «Невидимки».	Развитие мимических и пантомимических движений, имитационных способностей, чувства юмора, выдержки.		06.11.
17	Игра «Цапля». Игра «Северный и южный ветер».	Развитие произвольности, статистической координации движений.		07.11.
18	Игра «Камешки». Игра «Соревнование скороходов».	Развитие ловкости рук, точной координации движений.		13.11.
19	Игра «Конспираторы». Игра «Попрыгунчики-воробушки».	Развитие тактильного восприятия.		14.11.
20	Игра «Нос-ухо-нос». Игра «Колдунчики».	Тренировка слухового восприятия, быстроты реакции, координации и произвольности движений.		20.11.
21	Игра «Ладочки». Игра «Встань правильно».	Развитие скорости и точности двигательных реакций, ритмического чувства.		21.11.
22	Игра «Ногой по мячу».	Развитие равновесия и точности движений, ощущения пространства при отсутствии зрительного контроля.		27.11.
Игры средней подвижности				
23	Игра «Запрещённый цвет».	Развитие быстроты двигательной реакции, внимания, координации и произвольности движений.		28.11.
24	Игра «Поймай мяч».	Развитие внимания, памяти, приобретение навыков в		04.12.

		бросках и ловле мячей.		
25	Игра «Не слышно за мячом». Игра «Стая».	Развитие быстроты реакции, произвольности движений.		05.12.
26	Игра «Дотронься до...». Игра «Птицы без гнезда».	Развитие быстрой реакции на сигнал, совершенствование навыков быстроты, ловкости, внимания.		11.12.
27	Игра «Сторож»	Развитие ловкости, быстроты сообразительности, координации и произвольности движений.		12.12.
28	Игра «Красный свет – зелёный свет».	Развитие быстроты реакции, произвольности движений.		18.12.
29	Игра «Ключи». Игра «Хитрая лиса».	Развитие быстроты, ловкости, координации, воспитание честности, творческого воображения, умения вести себя в коллективе.		19.12.
30	Игра «Не пропусти мяч».	Развитие произвольности и точности двигательных реакций.		25.12.
31	Игра «Прогулка».	Развитие быстроты реакции, произвольности движений, ориентировки в пространстве.		26.12.
32	Игра «Второй лишний».	Развитие быстроты реакции, произвольности движений, внимания, сообразительности, творческого воображения.		
33	Игра «Три движения».	Развитие быстроты реакции, умения действовать в коллективе, тренировка в ходьбе, беге, подлезании под какой-либо предмет, прыжках.		
34	Игра «Пройти бесшумно».	Тренировка слухового		

		восприятия, быстроты реакции, координации и произвольности движений.		
35	Игра «Стой спокойно».	Тренировка быстроты реакции, координации и произвольности движений, пространственной ориентации.		
36	Игра «Спящий пират».	Тренировка слухового внимания, быстроты реакции, произвольности двигательной деятельности.		
37	Игра «Передай свёрточек!».	Развитие мелких мышц руки, слухового внимания, координации и произвольности движений.		
38	Игра «Карлики - великаны».	Развитие ловкости, координации движений, внимания, воспитание умения действовать в коллективе.		
39	Игра «Пустое место», «Кошки - мышки».	Развитие ловкости, быстроты реакции, координации и скорости движения, воспитание выносливости.		
40	Игра «Путанка».	Развитие гибкости, координации и произвольности движений.		
41	Игра «Тропинка».	Развитие произвольности и координации движений, творческих способностей.		
42	Игра «Товарищ командир».	Развитие внимания, быстроты реакции, точности движений.		
43	Игра «Флюгер».	Развитие координации движений, умения ориентироваться на местности, внимания, быстроты реакции;		

		тренировка вестибулярного аппарата.		
44	Игра «Быстрый и ловкий».	Развитие внимания, быстроты реакции, точности движений.		
45	Игра «Эстафета с обручем». Игра «Мельница», «Кораблик», «Барабанщик»	Развитие точности и быстроты движений.		
46	Игра «Соседи». Игра «Художник», «Гусеница».	Развитие внимания, быстроты реакции, точности движений.		
47	Игра «Рыбы, птицы, звери». Игра «Маляр», «Сборщик».	Развитие быстроты реакции, внимания, обогащение словарного запаса.		
48	Игра «Перелазы». Игра «Каток», «Разбойник».	Развитие произвольности, точности и координации движений, творческих способностей. Профилактика и коррекция плоскостопия.		
Игры большой подвижности				
49	Игра «Жмурки». Игра «Углы», «Танец змеи».	Воспитание внимания, развитие быстроты и ловкости движений.		
50	Игра «Ноги от пола». Игра «Фигуры».	Развитие произвольности, статистической координации движений, быстроты реакции, инициативы, творческого подхода к участию в игре, чувства ритма; тренировка быстроты освоения новых правил игры.		
51	Игра «Западня». Игра «К своим флажкам».	Развитие внимания, слуха, памяти, реакции на сигнал; совершенствование умения ориентироваться.		
52	Игра «Пятнашки мячом». Игра «Восьмёрка», «Дирижёр».	Развитие ловкости, умения ориентироваться в пространстве, точности и быстроты движений.		

53	Игра «Змейка». Игра «Пчела», «Звезда».	Развитие координации коллективных действий, умения ориентироваться в пространстве.		
54	Игра «Зеркало». Игра «Ходим в шляпах».	Развитие внимания и воображения, тренировка в запоминании последовательности движений.		
55	Игра «Лохматый пёс». Игра «Совушка», «Слушай внимательно».	Развитие быстроты реакции, формирование имитационных способностей.		
56	Игра «Вороны и воробьи». Игра «Ласточка», «Лыжник».	Развитие ловкости, координации движений, внимания, быстроты реакции, умения ориентироваться в пространстве.		
57	Игра «Два мороза». Игра «Аист», «Обруч».	Развитие навыков передвижения, быстроты реакции, координации движений, внимания, чувства партнёрства.		
58	Игра «Услышь своё имя». Игра «Кто идёт».	Развитие быстроты реакции, воспитание выносливости.		
59	Игра «Палочка-выручалочка». Игра «Ворона», «Рукопожатие».	Развитие навыков бега, внимания, смекалки.		
60	Игра «Охотники и утки». Игра «Пропеллер», «Плавание».	Развитие быстроты реакции, произвольности движений, меткости. Профилактика и коррекция дефектов осанки.		
61	Игра «Перемена мест». Игра «Гуси-лебеди».	Развитие быстроты реакции, произвольности движений. Совершенствование навыков быстроты, ловкости; воспитание организованности, дисциплинированности.		
62	Игра «Передал мяч, садись!»	Развитие навыков бега,		

	Игра «Пчёлы и медвежата».	умения ориентироваться в пространстве, тренировка навыков в координации движений.		
63	Игра «Не урони палку». Игра «Красная Шапочка».	Развитие быстроты реакции, произвольности движений. Развитие внимания, сообразительности, творческого воображения.		
64	Игра «Стоп! (Мяч от стены)». Игра «Дети и медведи».	Развитие быстроты реакции, координации движений, воспитание ловкости, смелости.		
65	Игра «Построй шеренгу, круг, колонну». Игра «Кот проснулся».	Развитие быстроты реакции, произвольности движений. Воспитание творческого воображения, внимания, памяти, развитие ловкости, быстроты, координации.		14.05.
66	Игра «Найди себе пару». Игра «Космонавты».	Развитие быстроты реакции, внимания, умения координировать движения, воспитание выносливости.		15.05.
67	Игра «Ловишки с приседаниями». Игра «Летучие рыбки».	Развитие быстроты реакции, произвольности движений. Развитие координации движений, умения сохранять равновесие, воспитание навыка прыжка.		21.05.
68	Игра «Шмель». Игра «Пятнашки».	Развитие быстроты реакции, произвольности движений. Воспитание организованности, внимательности, чувства коллективизма.		22.05.
69	Игра «Бег по кочкам». Игра «Зима-лето».	Развитие скорости, выносливости, ловкости, внимательности; совершенствование быстроты, двигательной реакции.		28.05.

70	Игра «Посадка овощей». Игра «Филин и пташки».	Развитие быстроты реакции, ловкости, координации, скорости движения, воспитание творческого воображения.		29.05.
----	--	--	--	--------