**Пояснительная**

**Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Тропинка к здоровью»** разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы начального общего образования и федеральным государственным образовательным стандартам начального общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 06.10.2009г. № 373 с изменениями и дополнениями от 26.11.2010г., 22.09.2011г., 18.12.2012г., 29.12.14г., 18.05.2015г., 31.12.2015г.

На реализацию программы в 4 классе отводится 1 час в неделю, 34 часа в год.

***Цель:***

1. обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе;
2. научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

***Задачи:***

1. сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
2. формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
3. обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
4. научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
5. добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Данная программа строится***на принципах***:

1. ***Научности***, в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников.
2. ***Доступности,*** которых определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями младших школьников.
3. ***Системности***: определяющий взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса. При этом необходимо выделитьпрактическую направленность курса.

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.

Изучение программного материала проходит в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

* чтение стихов, сказок, рассказов;
* постановка драматических сценок, спектаклей;
* прослушивание песен и стихов;
* разучивание и исполнение песен;
* организация подвижных игр;
* проведение опытов;
* выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения;

Организация учебных занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать уроком радости, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

Он не должен быть уроком «заучивания», на котором вместо достижения оздоровительного эффекта создаётся только дополнительная нагрузка. Каждое занятие должно стать настоящим уроком «здравотворчества».

**Ценностные ориентиры содержания программы** «**Тропинка к здоровью»**

Одним из результатов преподавания программы «Тропинка к здоровью» является решение задач воспитания – осмысление ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира частью живой и неживой природы. Любовь к природе - это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, еѐ совершенства, сохранение и приумножение еѐ богатства.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности любви.

Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребѐнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Сроки реализации программы внеурочной деятельности**

Рабочая программа кружка «Тропинка к здоровью» рассчитана на один год обучения, 34 учебных часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

**Результаты изучения «Тропинка к здоровью»**

Универсальными компетенциями учащихся на этапе начального общего образования по формированию здорового и безопасного образа жизни являются:

* умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения еѐ цели;
* умения активно включаться в коллективную деятельность, взаимодействовать со сверстниками в достижении общих целей;
* умения доносить информацию в доступной, эмоционально-яркой форме в процессе общения и взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

**Личностными** результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

* активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
* овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;
* проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
* оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

**Метапредметными** результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

* характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
* находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
* общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
* обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха и занятий физической культурой;
* организовывать самостоятельную деятельность с учѐтом требований безопасности;
* анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;
* оценивать красоту телосложения и осанки, сравнивать их с эталонными образцами;

**Предметными** результатами освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

* планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
* представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
* применять знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья;
* организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
* применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях.

**Содержание учебного предмета.**

**Тема 1.** *Что такое здоровье? (1час)* Слово учителя. Практическая работа. Встреча с медсестрой. Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Творческое задание «Здоровье – это…»

**Тема 2.***Что такое эмоции? (1час)* Практическая работа. Работа со словарём. Игры «Кто больше знает?», «Продолжи предложение». Оздоровительная минутка. Игра «Твоё имя».

**Тема 3.***Чувства и поступки. (1час)* Работа со стихотворением Дж. Родари. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Творческая работа в тетради.

**Тема 4.** *Стресс. (1час)* Рассказ учителя. Словарная работа. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Заучивание слов.

**Тема 5.***Учимся думать и действовать. (1час)* Повторение. Чтение и анализ стихотворений. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Что? Зачем? Как?»

**Тема 6.** *Учимся находить причину и последствия событий. (1час)* Игра «Почему это произошло?» Работа с пословицами. Оздоровительная минутка. Игры «Назови возможные последствия», «Что? Зачем? Как?»

**Тема 7.** *Умей выбирать. (1час)* Анализ сказки. Оздоровительная минутка. Беседа по теме. Игра «Комплимент».

**Тема 8.** *Принимаю решение.(1час)* Практическая работа по составлению правил. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Психологический тренинг. Работа со стихотворением Б. Заходера «Что красивей всего?»

**Тема 9.***Я отвечаю за своё решение.(1час)* Практическая работа. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка. Игры «Что я знаю о себе», «Продолжите предложение».

**Тема 10.***Что мы знаем о курении. (1час)* Игра «Волшебный стул». Встреча с медработником. Работа над пословицами. Беседа по сказке. Оздоровительная минутка. Это интересно! Творческая работа.

**Тема 11.***Зависимость. (1час)* Анализ ситуации в стихотворении Э. Мошковской «Странные вещи». Словарная работа. Оздоровительная минутка. Это полезно знать! Игра «Давай поговорим».

**Тема 12.***Умей сказать НЕТ. (1час)* Анализ ситуации. Беседа по теме. Оздоровительная минутка. Игры «Давай поговорим», «Что? Зачем? Как?».

**Тема 13.***Как сказать НЕТ. (1час)* Игра «Зеркало и обезьяна». Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Игра «Продолжите предложение». Толкование пословиц. Психологический тренинг.

**Тема 14.***Почему вредной привычке ты скажешь НЕТ? (1час)* Работа со стихотворением А. Костецкого «Я всё люблю, что есть на свете…» Игра «Комплимент». Оздоровительная минутка. Рассказ учителя. Работа с плакатом «Дерево решений». Практическая работа.

**Тема 15.***Я умею выбирать – тренинг безопасного поведения. (1час)* Анализ ситуации. Игра «Выбери правильный ответ». Оздоровительная минутка. Работа с деревом решений. Творческая работа.

**Тема 16.** *Волевое поведение. (1час)* Рассказ учителя. Игра «Давай поговорим». Оздоровительная минутка. Игра «Сокровища сердца». Психологический тренинг.

**Тема 17.** *Алкоголь. (1час)* Встреча с медработником. Коллективное рисование. Это интересно! Оздоровительная минутка. Игра «Беседа по кругу». Это полезно помнить!

**Тема 18.** *Алкоголь – ошибка. (1час)* Работа над стихотворением. Анализ ситуации в басне С.Михалкова «Непьющий воробей». Игра «Выбери ответ». Оздоровительная минутка. Это полезно помнить! Психологический тренинг.

**Тема 19.** *Алкоголь – сделай выбор. (1час)* Беседа по теме. Игра «Список проблем». Оздоровительная минутка. Творческая работа с деревом решений. Психологический тренинг.

**Тема 20.***Наркотик. (1час)* Анализ ситуации. Рассказ учителя. Встреча с медработником. Оздоровительная минутка. Правила безопасности. Творческая работа. Игра «Давай поговорим».

**Тема 21.** *Наркотик – тренинг безопасного поведения. (1час)* Игра «Пирамида». Повторение правил. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Игра «Давай поговорим». Психологический тренинг.

**Тема 22.***Мальчишки и девчонки. (1час)* Беседа по теме. Игра «Противоположности». Оздоровительная минутка. Игра «Давай поговорим». Анализ ситуации в стихотворении Э. Успенского «Если был бы я девчонкой…» Творческая работа.

**Тема 23.***Моя семья. (1час)* Защита рисунков. Анализ ситуации в рассказе К.Д.Ушинского «Сила не право». Оздоровительная минутка. Чтение и анализ стихотворения. Игра «Продолжи предложение».

**Тема 24.***Дружба. (1час)* Игровое занятие с любимыми героями. Разыгрывание ситуаций.

**Тема 25.** *День здоровья. (1час)* Открытие праздника. Игры и соревнования.

**Тема 26.***Умеем ли мы правильно питаться?(1час)* Сюжетно - ролевая игра «Мы идём в магазин». Это интересно! Отгадывание загадок. Оздоровительная минутка «Вершки и корешки». Инсценировка «Спор овощей». Игра, «Какие овощи выросли в огороде?» Встреча с Доктором Айболитом.

**Тема 27.***Я выбираю кашу. (1час)* Игра «Пословицы запутались». Это интересно! Игры «Отгадай - ка», «Затейники». Оздоровительная минутка «Зёрнышко». Конкурс «Самая вкусная и полезная каша» Игра «Угадай сказку».

**Тема 28.***Чистота и здоровье. (1час)* Праздник чистоты с Мойдодыром. Инсценировка. Игра «Три движения».

**Тема 29.** *Откуда берутся грязнули? (игра – путешествие) (1час)* Остановка на станции «Грязнулька». Анализ ситуаций в стихотворении Л.Яхнина «Жил на свете мальчик странный…», Э.Успенского «Очень страшная история». Это полезно помнить! Работа со стихотворением.

**Тема 30.***Чистота и порядок (продолжение путешествия). (1час)* Работа с пословицами и поговорками. Игра «Угадай». Оздоровительная минутка. Работа со стихотворениями.

**Тема 31.** *Будем делать хорошо и не будем плохо.(1час)*\ Беседа по теме. Работа с пословицами. Высказывания о доброте. Оздоровительная минутка. Игра «Кто больше знает?» Это интересно! Чтения и анализ стихотворений.

**Тема 32.***КВН «Наше здоровье» (1час)*

**Тема 33.***Я здоровье берегу – сам себе я помогу (урок-праздник) (1час)*

**Тема 34.** *Будем здоровы. (1час)*

Посещение медицинского кабинета. Практическая работа «Выпуск стенной газеты».

**Требования к уровню подготовки обучающихся по данной программе.**

**В результате усвоения программы обучающиеся должны уметь:**

* выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
* осуществлять активную оздоровительную деятельность;
* формировать своё здоровье.

**Обучающиеся должны знать:**

* факторы, влияющие на здоровье человека;
* причины некоторых заболеваний;
* причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
* виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
* о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
* основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

***К концу 4 года обучения:***

**Должны знать*:***

* что такое здоровье, что такое эмоции, чувства, поступки и стресс;
* как помочь сохранить себе здоровье;
* должны знать, что принимая ре­шение, каждый несёт ответственность за себя и окружающих;
* почему дышать табачным ды­мом опасно для здоровья;
* почему некоторые привычки называ­ются вредными (куре­ние, алкоголь, наркотики);
* что такое волевое поведение;
* почему алкоголь опасен для нашего здоровья;
* почему наркотики губительны для человека;
* знать, что взаимопо­мощь укрепляет здоровье мальчиков и дево­чек, а поддержка в семье сохраняет здоро­вье её членов.

**Должны уметь:**

* понимать, какое чувство провоцирует на тот или иной поступок (злость, зависть, гнев, радость);
* стараться избегать стрессов;
* уметь находить причину и последствия событий, уметь выбирать правильное для сво­его здоровья поведение;
* отвечать за своё решение;
* уметь противостоять, если кто-то будет предлагать поку­рить;
* заниматься самовоспитанием;
* уметь сказать *нет*, если кто-нибудь будет предла­гать попробовать алкоголь или наркотики;
* уметь оказывать помощь своим однокласс­никам, поддерживать и помогать членам своей семьи.

**Способ проверки:**

*Наблюдение* непосредственное и целенаправленное за пове­дением детей в школе на уроках, переменах, уроках физкультуры, во время экскурсий, походов;

*беседы* с детьми и их родителями о соблюдении вне школы навыков здоро­вого образа жизни;

создание ситуации *эксперимента*; *опрос* на занятиях после прой­денной темы;

в конце года проведение нестан­дартных уроков и праздников на повто­рение изученного за всю начальную школу: *театрализованное действие* «Дружба», *спортивный праздник* «День здоровья», *сюжетно-ролевые игры* «Умеем ли мы правильно питаться» и «Я выбираю кашу», *костюмированный праздник* «Чистота и здоровье», *игры-путешествия* «Откуда берутся грязнули?», «Чистота и порядок» и «Будем де­лать хорошо и не будем плохо», *урок – КВН*«Наше здоровье», *празд­ники* «Я здоровье берегу – сам себе я помогу» и «Будьте здоровы».

**Литература**

А.А.Плешаков. Окружающий мир: Учебник 4 класс: в 2-х частях М.: Просвещение, 2013.

Поурочные разработки. Технологические карты уроков. Ю.И.Глаголева, Н.И.Роговцева. Москва: «Просвещение», 2014г.

**Технические средства обучения**

Компьютер

Интерактивная доска

Проектор