**1. Пояснительная записка**

Данная программа дополнительного образования разработана на основе Программы внеурочной деятельности на ступени начального общего образования Программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни и Программа духовно-нравственного развития и воспитания обучающихся на ступени начального общего образования. Занятия в 5 классе проводятся по 1 часу в неделю.

Программа предполагает, что при переходе из одного класса в другой объём и уровень знаний будут расширяться, дополняться, углубляться и количество часов в неделю может также увеличиться.

Программа *«Путь к Здоровью»* направлена на:

- создание условий для здоровьсебережения обучающихся;

- получение знаний обучающимися о способах здоровьесбережения и о ценности здоровья для человека;

- получение знаний о зависимости физического здоровья от нравственного и духовного «здоровья»;

- получение представления о семье как главной ценности в жизни человека;

- повышение адаптивных свойств детского организма;

- формирование у обучающихся устойчивой потребности в занятиях физической культурой и спортом, воспитание волевых и нравственных качеств.

Не случайно задача оздоровления подрастающего поколения определена в качестве приоритетного направления в образовательной и воспитательной деятельности школы, так как «от здоровья и жизнерадостности детей зависит их духовная жизнь, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы» (В.А.Сухомлинский).

Задача формирования ценности здоровья и здорового образа жизни обучающихся в соответствии с определением Стандарта - это комплексная программа формирования их знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического и психологического здоровья как одного из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию обучающегося, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Наиболее эффективным путём формирования ценности здоровья и здорового образа жизни является направляемая и организуемая взрослыми (учителем, воспитателем, психологом, взрослыми в семье) самостоятельная работа, способствующая активной и успешной социализации ребёнка в школе, развивающая способность понимать своё состояние, знать способы и варианты рациональной организации режима дня и двигательной активности, питания, правил личной гигиены.

Однако только знание основ здорового образа жизни не обеспечивает и не гарантирует их использования, если это не становится необходимым условием ежедневной жизни обучающегося в семье и школе.

***Ценностные основы***: здоровье - физическое, нравственное и социально-психическое; стремление к здоровому образу жизни; справедливость, милосердие, уважение родителей, забота и помощь, честность, чувство долга, красота, гармония,эстетическое развитие.

***Цель программы***: развитие здоровой личности с устойчивым поведением, способной к духовному, нравственному и физическому саморазвитию; развитие ценностного отношения к окружающему миру, семье, школе.

***Задачи:***

• сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;

• научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;

• научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

• сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

• сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

• обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

• сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;

        • сформировать потребность ребёнка заниматься спортом, ежедневно выполнять физические упражнения;

* сформировать понимание осознания обучающимися необходимости определенного поведения, обусловленного принятыми в обществе представлениями о добре и зле, должном и недопустимом;
* сформировать ценностное отношение к семье,  истории, культуре, традициям как к духовно-нравственному источнику; к природе как эстетическому источнику.

***Принципы организации внеурочной деятельности***

* принцип природосообразности;
* возрастосообразность;
* принцип культуросообразности;
* принцип коллективности;
* принцип патриотической направленности;
* принцип проектности;
* принцип толерантности;
* воспитание успехом

**2. Содержание программы**

Здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние физического, психического и социального благополучия, которое возможно лишь при гармоничном сочетании социального, физического, интеллектуального, эмоционального и духовного аспектов жизни.

В целях реализации поставленных задач и достижения эффективности внеурочной деятельности в рамках спортивно-оздоровительного направления Программа *«Путь к Здоровью»* включает в себя ***три направления***:

***Духовное здоровье*** –  главная предпосылка, позволяющая человеку справиться с социальными, психическими и физическими трудностями; это состояние, в котором индивид чувствует в каждый момент жизни радость и интерес к жизни, осуществленность и гармонию с окружающим миром.

***Нравственное здоровье*** – способность человека противостоять негативным социальным факторам, разрушающим его как личность; это состояние, позволяющее направить свои усилия на благо семьи, школы, города, Отечества.

О развитии *духовного*и*нравственного* здоровья школьников косвенно свидетельствуют показатели уровня воспитанности обучающихся, ценностное отношение к жизни, к людям и самому себе, сформированность у обучающихся творческой и общественной активности.

***Физическое здоровье*** – способность человека использовать своё физическое тело, его органы и системы для самосохранения. Оно измеряется степенью физической подготовленности, физическим развитием, показателями биологической зрелости, физической формой, тренированностью, физической активностью, силой и выносливостью.

***2.1. Направление: Духовное здоровье***

*Содержание внеурочной деятельности:*

* изучение интересов и запросов учащихся, их способностей и желания участвовать в общественной жизни класса, школы;
* включение родителей в планирование и осуществление внеурочной деятельности класса (коллектива) по программе;
* совместная подготовка с родителями и качественное проведение занятий (мероприятий) по программе;
* поддержка инициативы и творческих начинаний обучающихся, их стремления к общению, сотрудничеству;
* демонстрация достигнутых успехов обучающихся в школе и социуме  родным и близким людям;
* соблюдение нравственных традиций и правовых норм в организации внеурочной деятельности обучающихся;
* соблюдение эстетических и этических норм при проведении занятий (мероприятий) любого вида.

*Формы и виды деятельности  по направлению «Духовное здоровье»*

* встречи с интересными людьми;
* беседы о человеке и мире;
* экскурсии, походы;
* трудовые дела;
* подготовка и проведение праздников, посвященных важным историческим датам города, РК, страны;
* театрализованное представление;
* путешествие в мир музыкальной культуры;
* изучение родословной семьи;
* обыгрывание проблемных задач, направленных на преодоление конфликтных ситуаций в системе «учитель- ученик - родитель»;
* ролевые игры;
* просмотр и обсуждение кинофильмов, мультфильмов;
* День творчества;
* часы общения с родителями.

***2.2. Направление: Нравственное здоровье***

*Содержание внеурочной деятельности:*

* изучение правовых норм, законов и формирование ответственного к
ним отношения;
* организация и проведение занятий (мероприятий), направленных на формирование умений и навыков правового поведения;
* формирование способности руководствоваться в ситуациях нравственно-правового  выбора мотивами долга, совести, справедливости;
* организация встреч с представителями города - истинными гражданами и патриотами своего города;
* создание условий для проявления истинного патриотизма обучающихся, любви к школе, своему городу, Родине;
* демонстрация примеров проявления школьниками активной гражданской позиции;
* разностороннее развитие нравственного мышления учащихся, привлечение возможностей социума для формирования нравственной культуры учащихся,
* создание условий для проявления учащимися собственных достижений в проявлении своих нравственных качеств;
* поощрение учащихся, совершающих нравственные поступки.

*Формы и виды деятельности по направлению «Нравственное здоровье»*

        В этом возрасте необходимо приобщать учащихся к проектированию своего нравственного поведения и его самосовершенствования. Возможны следующие мероприятия:

* «Школа душевной гимнастики» (разрешение нравственных ситуаций);
* демонстрации нравственных достижений выдающихся людей;
* презентация «Братья наши меньшие» (представление своих питомцев);
* конкурс проектов «Я хочу помочь людям»;
* конкурс проектов «Соблюдение правил поведения – залог успешного учения»;
* праздник правовых знаний «Путешествие в страну справедливости»;
* конкурс юных правоведов «Мы законодатели школьной жизни»;
* интерактивные игры по мотивам русских сказок «Сказка - ложь, да в ней намек – добрым молодцам урок»;
* акции милосердия;
* чествование ветеранов, подготовка сувениров и подарков;
* конкурс патриотической песни;
* читательская конференция по книгам детских авторов «Как поступать нельзя»;
* знакомство с художественными произведениями поэтов и писателей страны и мира, изображающими нравственные поступки человека в самые разные эпохи
* и т.д.

***2.3. Направление: Физическое здоровье***

*Содержание   внеурочной деятельности:*

* изучение состояния физического здоровья обучающихся и определение возможных  путей преодоления физического нездоровья, формирование интереса и желания преодолеть собственные проблемы здоровья;
* изучение отношения родителей обучающихся к данной проблеме в школе и дома;
* создание условий для формирования здорового образа жизни обучающихся;
* активное привлечение обучающихся к занятиям физкультурой и спортом;
* учет возрастных и личностных возможностей обучающихся в спортивных мероприятиях класса и школы;
* всесторонняя демонстрация достижений обучающихся, занимающихся  физкультурой и спортом;
* поощрение обучающихся, демонстрирующих ответственное отношение к занятиям спортом, физической культурой;
* контроль результативности занятий физкультурой и спортом;
* поощрение родителей учащихся, поддерживающих деятельность школы в данном направлении;
* привлечение родителей-энтузиастов спортивного движения для пропаганды здорового образа жизни в семье.

*Формы и виды деятельности по направлению «Физическое здоровье»*

* беседы о физическом здоровье человека;
* беседы о здоровом питании, о соблюдении режима дня, личной гигиены;
* проектирование режима дня;
* «Школа спортивных рекордов» (знакомство с биографиями чемпионов и их достижениями);
* спортивные праздники («Папа, мама, я — спортивная семья», «Спортландия»); «Весёлые старты»;
* «Клуб знакомств» («По следам спортивной славы»);
* викторины (например, «Спортсмены и судьбы»);
* подвижные игры;
* сюжетно-ролевые игры;
* решение ситуативных задач;
* интерактивные игры (например, «Азбука здоровья») и т.д.

Чтобы воспитать у учащихся положительные привычки, научить соблюдать правила гигиены необходимо, необходимо в школе обеспечить соблюдение строгих правил формирования культуры здорового образа жизни и гигиены, а именно:

* контроль проветривания учебных помещений, помещений отдыха;
* организацию физкультминуток на учебных занятиях;
* организацию активных оздоровительных перемен для обучающихся;
* контроль соблюдения обучающимися санитарно-гигиенических требований;
* постоянное сотрудничество с медицинской службой школы, города по изучению состояния здоровья контингента обучающихся;
* постоянное сотрудничество с семьями обучающихся по проблеме преодоления вредных привычек, просвещение родителей.

***2.4. Планируемые результаты***

*Результаты первого уровня:*

*-*представлениео традициях семьи, школы, города; стремление участвовать в делах класса, семьи, школы;

- начальное представление о моральных нормах и правилах нравственного поведения, понимание и поддержание таких нравственных устоев семьи, как любовь, взаимопомощь;

- практическое освоение методов и форм физической культуры, простейших элементов спортивной подготовки; получение навыков следить за чистотой и опрятностью своей одежды, за чистотой своего тела, рационально пользоваться влиянием природных факторов (солнца, чистого воздуха, чистой воды), экологически грамотного питания;

***-***усвоение элементарных представлений об экокультурных ценностях и нормах экологической этики, получение первоначального опыта эмоционально - чувственного взаимодействия с природой, получение первоначального опыта о природоохранной деятельности;

- первоначальное умение анализировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическую цепь рассуждений (познавательные УУД); делать выбор наиболее эффективного способа решения, оценивать себя, корректировать свои действия (регулятивные УУД); умение договариваться, сотрудничать в совместной деятельности, оказывать помощь; сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации конфликта интересов (коммуникативные УУД);

***-***первоначальные умения видеть красоту в окружающем мире, первоначальный опыт наблюдений эстетических объектов в природе и социуме, эстетического отношения к самому себе; первоначальный опыт самореализации в различных видах творческой деятельности.

*Результаты второго уровня:*

*-* получение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества (человек, семья, Отечество, красота, гармония, физическое, нравственное и социально-психическое; стремление к здоровому образу жизни; справедливость, милосердие, уважение родителей, забота и помощь, честность, чувство долга красота, гармония,эстетическое развитие)

*Результаты третьего уровня:*

- получение обучающимися опыта самостоятельного социального действия.

***2.5. Способы проверки планируемых результатов***

        Реализация программы *«Путь к Здоровью»* способствует формированию ценностно-ориентированного отношения к себе, семье, школе, природе, к земле, стране, людям.

        Главные показатели духовно-нравственного развития обучающегося  - *успех, доброта, образование, красота, порядок, активность, талант и здоровье*.

        Основные критерии сформированности ценностей у обучающегося -

*его  дела,  поступки, мотивы, которыми он руководствуется в своем поведении.*

*Оценка эффективности реализации программы:*

- умение работать и действовать индивидуально и в коллективе;

- качество отношений в коллективе;

- знание правил поведения и умение их использовать;

- чистота и порядок в портфели, дома, на рабочем месте в классе;

- осознанные действия по сохранению здоровья;

- готовность к совместной деятельности;

- готовность к участию в социальных проектах;

- ценностное отношение к семье, окружающему миру.

*Для изучения воспитанности обучающихся применяются следующие  методы:*

* изучение  Портфолио  обучающегося;
* наблюдение;
* изучение взаимоотношений в семье;
* беседы с обучающимся и родителями;
* анкетирование;
* психолого-педагогические  диагностические карты личности обучающегося;
* деловые и ролевые игры (создание  ситуаций,  требующих  проявления тех или иных качеств личности).

В приложениях представлены примерные виды тестов-анкет для проведения диагностики состояния здоровья обучающихся по отдельным показателям здоровья *(«Приложения для проведения диагностики (тесты-анкеты)»)*

**3. Учебно-тематический план «Путь к Здоровью»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| ***№ п/п*** | ***Наименование разделов, блоков, тем*** | ***Всего часов*** | ***Дата проведения*** | ***Дата изменения*** |  |
| 1 | «Чистота – залог  здоровья». | 1 |  |  | Рассматривание иллюстраций; беседа; беседа по сказке  «Федорино горе». |
| 2 | Операция «Чистюлькин» | 1 |  |  | Собирание портфеля, укладывание учебных принадлежностей, уборка в классной комнате. |
| 3 | «Два волшебника» (подвижные игры со спортивным инвентарем в спортивном зале) | 1 |  |  | Выполнение упражнений  с мячом, с гимнастической палкой.Игра «Мяч – соседу»; «Веселые эстафеты с предметами». |
| 4 | Здоровые зубы – здоровый человек. | 1 |  |  | Рассматривание иллюстраций; беседа;Беседа по рассказу  «Что любят и что не любят наши зубы». |
| 5 | «Поделись улыбкою своей». | 1 |  |  | Рассматривание иллюстраций на слайдах; практическое выполнение действий: «как нужно чистить зубы». |
| 6 | «Моя семья - моя крепость» | 1 |  |  | Рассказы детей о своей семье, о семейных традициях. |
| 7-8 | Любимые  подвижные игры моей семьи | 2 |  |  | Демонстрация игр с участием родителей. |
| 9 | День коллективного отдыха детей и родителей «Вместе танцуем и поём – очень весело живём» | 1 |  |  | «Чаепитие», конкурсы: песенные, чтецов, сочинителей юмористических историй и т. д. |
| 10 | Удивительное рядом.   | 1 |  |  | Экскурсия в тундру. Наблюдение, беседа. |
| 11 | Почему кости крепкие.(«Кости будут много крепче, если будешь есть изюм, а ещё добавишь в пищу – что?» | 1 |  |  | Рассматривание иллюстраций (на слайдах) о продуктах питания с указанием ценных веществ в них и значения их для организма человека. Ситуативная задача: какие продукты необходимо добавлять в пищу, чтобы кости были крепкими. |
| 12 | Я здоровье сберегу - сам себе я помогу! | 1 |  |  | Выполнение упражнений. Спортивные игры. |
| 13 | Игровая программа «Йога - скоп» | 1 |  |  | Выполнение статических упражнений. |
| 14 | Улица полна неожиданностей | 1 |  |  | Экскурсия по микрорайону школы |
| 15 | Одежда красит человека… | 1 |  |  | Рассматривание иллюстраций; демонстрация одежды, моющих средств; беседа. |
| 16 | С чего начинается Родина?.. | 1 |  |  | Экскурсия по центральной улице города. Обуч-ся сами рассказывают о зданиях и памятниках, педагог поправляет и дополняет. |
| 17 | Познавательное занятие «Ох, уж эти микробы!» | 1 |  |  | Просмотр слайдов «Они живут в нас и рядом с нами»; беседа; лабораторная работа. |
| 18 | Познавательная игровая программа «Как мы спасли витаминку» | 1 |  |  | Беседа у доктора. |
| 19 | Театрализированное представление «Чистота – залог здоровья». | 1 |  |  | Театрализированное представление. |
| 20 | Режим дня – основа успешной жизни. | 1 |  |  | Встреча со старшеклассниками, беседа; составление режима дня каждым индивидуально, обсуждение. |
| 21 | О лени и лентяях. | 1 |  |  | Решение проблемных ситуаций; беседа. |
| 22 | Терпенье и труд все перетрут. | 1 |  |  | Игра- практикум |
| 23 | Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным | 1 |  |  | Сюжетно-ролевая игра: «Встреча двух друзей», «Звонок товарищу» (повторить вежливые слова, правила этикета). |
| 24 | Как заводить себе друзей | 1 |  |  | Игровая форма, решение проблемных ситуаций, беседа. |
| 25 | «Просто я работаю волшебником…» | 1 |  |  | Беседа, ситуативные задачи, творческая мастерская. |
| 26 | Какой я ребенок? | 1 |  |  | Ситуативные задачи, тест; рассказ. |
| 27 | В царстве вежливости и доброты | 1 |  |  | Театрализованная игра. |
| 28 | Я, ты, он, она – вместе школьная «семья». | 1 |  |  | Сюжетно-ролевая игра. |
| 29 | Азбука прав ребенка. | 1 |  |  | Сюжетно-ролевая игра «Мы законодатели школьной жизни». |
| 30 | «Сильные, ловкие, смелые» | 1 |  |  | Спортивные игры, придуманные самими обучающимися |
| 31 | «Веселые эстафеты» (спроектированные обучающимися) | 1 |  |  | С/игры составлены обучающимися и их родителями. |
| 32 | Школа вежливых наук | 1 |  |  | Тренинг. Правила честного спора. Ситуативные задачи; беседа; рисование. |
| 33 | Правила дорожного движения – твои друзья, а забывать друзей нельзя. | 1 |  |  | Игра-практикум. |
| 34 | Соблюдение правил поведения – залог успешного учения. | 1 |  |  | Ситуативные задачи; беседа; составление свода правил для успешного учения в школе и сохранения здоровья. |
| Итого | 34 |  |  |  |  |

**4. Методическое обеспечение программы**

        В процессе реализации воспитательной программы *«Путь к Здоровью»* используются  следующие ***педагогические технологии*:**

* **технология личностной ориентации педагогического процесса,**в основу которой положена педагогика сотрудничества (С.Т. Шацкий, Сухомлинский, Л.В. Занков, И.П. Иванов, Е.Н. Ильин и др.).

*Главные положения:*

* превращение педагогики знания в педагогику развития личности;
* в центре всей работы - личность  ребенка;
* сочетание индивидуального и коллективного подхода к образованию.
* **технология коллективного  творческого воспитания (по И.П. Иванову)**.

         *построена на принципах:*

* приоритет успешности ребенка;
* учет субъективности, талантливости ребенка;
* приоритет эстетических ценностей (доброта, любовь и др.);
* гуманизация воспитательного процесса;
* сотрудничество, партнерство;
* групповое влияние на индивидуальные способности личности;
* коллективная и общественная значимость деятельности.
* **игровые технологии (Г.И. Пидкасистый, Эльконин Д.Е.)**используются, как средства активизации и интенсификации деятельности обучающихся.

Игра является важнейшей самостоятельной деятельностью ребенка для его физического и психического развития, становления индивидуальности и формирования умений жить сообща. В игре дети приобретают опыт общественного поведения в среде сверстников, практически овладевают нормами и правилами поведения, приобщаются к жизни окружающих взрослых, имеющих возможность проявить большую, чем в какой-либо другой деятельности, самостоятельность.

* **коммуникативная технология,**т.е. воспитание на основе общения (Лозанов Г., Е.И. Пассов, Скалкин В.Л. и др.).

Главное в этой технологии – речевая направленность воспитания через общение. Особенностью этого подхода является то, что воспитанник предстает на какое-то время автором точки зрения по обсуждаемому вопросу. У него формируется умение высказывать свое мнение, понимать, принимать или отвергать чужое мнение, осуществлять конструктивную критику, искать позиции, объединяющие различные точки зрения.

**5. Условия реализации программы**

Согласно Стандартам часы на внеурочную деятельность должны быть распределены на аудиторные и внеаудиторные в соотношении 50%/50%.

Оптимальным вариантом для наиболее успешной аудиторной деятельности является создание кабинета, оборудованного классной доской, соответствующим ТСО (мультимедийный проектор, телевизор, магнитофон, видеомагнитофон), аудио- и видеокассеты, экран (на штативе или навесной), дидактический материал для проведения мероприятий, инвентарь для игр, иллюстрации, слайды, костюмы или элементы костюмов для проведения сюжетно-ролевых игр, праздников.

Аудиторные занятия могут проводиться в классном кабинете, оборудованном в соответствии с требованиями ФГОС второго поколения.

Рабочий кабинет может содержать стенды с необходимым оформлением.        К оформлению кабинета необходимо привлекать самих ребят, совместная работа способствует  сплочению коллектива, обеспечит возможность лучше узнать друг друга.

        Для проведения внеаудиторных занятий (праздников или спортивных соревнований)  необходим актовый или спортивный зал. Внеаудиторные занятия включают также занятия, проводимые согласно теме и задачам (экскурсии, походы и др.) на улице.

        Критерием реализации Программы также является знание и  соблюдение требований санитарно-гигиенических условий организации образовательной деятельности в школе  *(приложение 2, приложение «Перечень документов, используемых Управлением образования в производственном контроле за соблюдением санитарных правил»)*

**Литература**

|  |  |
| --- | --- |
|  | *Печатные пособия* |
| 1 | Агапова И.А., Давыдова М.А. Мы – патриоты. Классные часы и внеклассные       мероприятия. «ВАКО». М. 2006. |
| 2 | Азбука нравственности. Методические рекомендации учителям по проведению уроков. 1, 2, 3, 4 класс. /Авт. Коллектив: Э.П. Козлов, В.И. Петрова и др. – М.: ИОСО РАО, «Филология», 1999. |
| 3 | Алябьева Е.А. Психогимнастика в начальной школе. – М.: Сфера, 2005. |
| 4 | Бобылева Л.Д. Беседа о культуре поведения в природе. /Начальная школа. – 2001, № 7/ |
| 5 | Богословская Н.Е., Купина Н.А. «Весёлый этикет» (Развитие коммуникативных способностей) – Екатеринбург: «АРГО», 1997. |
| 6 | Дьячкова Г.Т. «Внеклассные занятия в начальной школе» - Волгоград, Издательство «Учитель», 2009. |
| 7 | Журнал «Воспитание школьников» |
| 8 | Журнал «Начальная школа» |
| 9 | Классные часы по нравственному воспитанию. 1 класс. Ярославль, Академия развития; Владимир: ВКТ, 2009. |
| 10 | Ковалько В.И. Подвижные игры. М.: ВАКО, 2008. |
| 11 | Персидская И.В., Фонова Г.А. – Классные часы (внеклассная работа в начальной школе) - Волгоград, Издательство «Учитель», 2007. |
| 12 | Формирование коммуникативной культуры у младших школьников. «Начальная школа», № 11. 2001. с.23. |