

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
«Сагълам бала – зийрек бала»

НАПРАВЛЕНИЕ:
спортивно-оздоровительное

для 1 - А класса
на 2016-2017 учебный год

Составила: Сейтосманова Эльвина Тахировна
Учитель начальных классов

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Результатом практической деятельности по программе «Сагълам бала – зийрек бала» можно считать следующее:

- Высокий уровень информированности учащихся о здоровом образе жизни.
- Среди учащихся начальных классов нет курящих детей.
- Повышается активность учащихся в мероприятиях школы, класса, района.
- Класс взаимодействует с младшими учащимися с целью просвещения и вовлечения в здоровый образ жизни, приглашают их на уроки здоровья, сценические выступления.
- Классный руководитель координирует проектную работу учащихся, направленную сбор и оформление информации по темам укрепления здоровья. Результаты представляем на классных часах и внеклассных мероприятиях начальных классов школы.
- Высокий уровень активности родителей по вопросам сохранения здоровья.
- Намечены преемственные связи в содержании и методах воспитания в начальной школе и первого этапа воспитания в основной школе.

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел 1: «Я и мое здоровье»

В этом разделе ребята узнают о себе, об особенностях своего организма, о том, как нужно заботиться о своем здоровье, чтобы не болеть, расти крепкими и здоровыми, как сберечь зрение и слух, как сохранить здоровые зубы, что и как нужно есть и многое другое.

1. Дружи с водой. Советы доктора Воды. Ребята в игровой форме получают советы, отгадывают загадки, разучивают мудрое высказывание:

От простой воды и мыла

У микробов тают силы.

2. Игры на свежем воздухе. Оздоровительная минутка «Авучлар». Игровые ситуации по книге Г.Остера «Вредные советы».

3. Забота о глазах. Глаза-главные помощники человека. (Проводится беседа по данной теме, дети разгадывают загадки, проводят наблюдения, знакомятся с правилами бережного отношения к зрению)

4. Занятие на свежем воздухе. Разучивается игра «Полезно-вредно». Разучивают мудрое высказывание:

Я здоровье сберегу,

Сам себе я помогу!

5. Уход за ушами. (Беседа по теме, проведение опытов, разучивание оздоровительной минутки, советы по сбережению слуха)
6. Занятие в спортивном зале. Ребята разучивают игры на внимание и упражнение для снятия усталости «Уяна саба кунеш».
7. Уход за зубами (Беседа по теме, разгадывание загадок, рисование зуба в котором поселилась Зубная Боль)
8. Игра «Спрятанный сахар» (Дети приносят этикетки от продуктов, которые часто едят дома. Разделяют этикетки на 2 части: с высоким содержанием сахара и низким) Советы Доктора Здоровая Пища. Повторение оздоровительной минутки «Уяна саба кунеш»
9. Как сохранить улыбку красивой (Беседа по теме, практическое занятие с зеркалом, игра «Доскажи словечко», «Оживи маску».)
10. Подвижные игры на свежем воздухе. Выполнение упражнений для снятия усталости.
11. Уход за руками и ногами. (Беседа по теме. разучивание правил, игра «Выбери ответ»)
12. Занятие на свежем воздухе. Разучивание оздоровительной минутки «Автобуста», разучивание игры «Можно нельзя»
13. Как следует питаться. Питание – необходимое условие для жизни человека. (Беседа, разгадывание загадок, продолжи сказку, советы Доктора Здоровая Пища)
14. Занятие на свежем воздухе. Знакомство с лекарственными растениями. Разгадывание загадок.
15. Здоровая пища для всей семьи (Беседа по теме, обсуждение стихотворения С. Михалкова «Про девочку, которая плохо кушала», игра «Угадай-ка», игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет»)
16. Спортивная эстафета.
17. Как сделать сон полезным. Сон-лучшее лекарство. (Беседа по теме, чтение стихотворения С.Михалкова «Не спать», игра «Ярамай-яхшы»)

Раздел 2. « Я и общество. Правила, обязательные для всех»

В этом разделе ребята познакомятся с тем, как человек должен вести себя в различных жизненных ситуациях.

18. Настроение в школе. (Беседа по теме, упражнение «Азбука волшебных слов», оздоровительная минутка «Уяна саба кунеш»).
19. Экскурсия по школе и прилегающей к ней территории. Ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него.
20. Настроение после школя. (Разыгрываются различные ситуации, проводится работа с пословицами, игра «Закончи рассказ»
21. Занятие на свежем воздухе. Разучивание игровых упражнений «Къыз балалары»
22. Поведение в школе. (Игра «знаешь ли ты правила?», обсуждение стихотворения Б.Заходера «Перемена», чтение отрывка из рассказа «В столовой»)
23. Разучивание оздоровительных минуток «Биз кеземиз багъчада», «Упражнения животных» (жираф, осьминог, птица, обезьяна, лошадь, аист, кошка) на свежем воздухе.
24. Вредные привычки. (Беседа по теме, анализ ситуаций, игра «Да-нет», разучивание мудрых слов.)
25. Экскурсия в школьный медицинский кабинет.
26. Опрятность, аккуратность в одежде (Знать правила выбора одежды в зависимости от времени года выполнять правила ухода за одеждой). Творческий проект.
27. Экскурсия в школьный парк.
28. Уроки этикета (презентация)
29. Уроки этикета. Экскурсия в детскую библиотеку.
30. Праздник «Огонек здоровья». Защита мини-проектов (Правила поведения, обязательные для всех.)
31. Прогулка в городской парк.

32. Обобщающее занятие: «Я здоровье сберегу, сам себе я помогу. «(Беседа по теме, работа с пословицами, игра «Хорошо-плохо», повторение правил здоровья, анализ ситуаций, знакомство с выставкой книг: К.Чуковский «Мойдодыр», « Федорино горе», А.Толстой «Приключение Буратино» и др.)

33. Подвижные игры: «Азбарда»

Тематическое планирование

1-А класс

№	Наименование разделов, тем	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	« Я и мое здоровье»	17	9	8
2	« Я и общество. Правила, обязательные для всех»	16	7	9
	Итого	33	16	17