

**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. Пересадына)

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 нездоровья» 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 1классе 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 Интернет - 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.

-Культуросообразности 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 перемены 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 здоровью»	2 класс «Если хочешь быть здоров»	3 класс «По дорожкам здоровья»	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; Ладшки; 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 поведения 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;
- CD– 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, тренировки 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.