



муниципальное бюджетное
общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6»
города Сафонова Смоленской области

**Номинация: инновации во внеурочной деятельности и
дополнительном образовании.**

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «Здоровейка»

**Иванюженкова Ольга Александровна
учитель начальных классов
первой квалификационной категории**


2019 г.



Актуальность

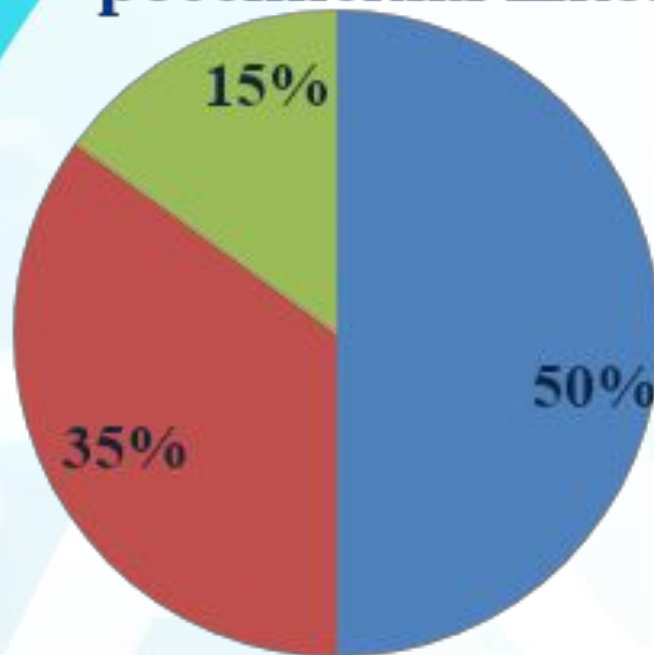
Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной.

Состояние здоровья школьников вызывает серьезную тревогу специалистов.



Показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом чаще всего дети болеют в период обучения в школе.

Анализ состояния здоровья российских школьников за 2018 год



- Функциональные отклонения
- Хронические заболевания
- 1 группа здоровья

По данным Минздравсоцразвития, признаны здоровыми 15% школьников. Среди современных первоклассников, например, вдвое меньше абсолютно здоровых детей, чем среди их сверстников конца прошлого века.



Факторы, влияющие на состояние здоровья обучающихся



- условия и образ жизни
- состояние окружающей среды
- генетическая предрасположенность
- уровень здравоохранения





Программа
внеурочной деятельности
спортивно-оздоровительного направления
«Здоровейка»
представляет собой новую воспитательную
технологию, которая способствует
формированию у детей основ
культурного и здорового образа жизни.



Цель: обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе.

Задачи:


- формировать у детей необходимые представления по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- учить использовать полученные знания в повседневной жизни.





Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Здоровейка»




Личностные результаты:

- определять и высказывать самые простые и общие для всех людей правила здорового образа жизни;
 - в предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила ЗОЖ, делать выбор как поступить.
- 



Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Здоровейка»




Регулятивные УУД:

- 
- 
- 
- определять и формулировать цель деятельности на уроке;
 - проговаривать последовательность действий;
 - высказывать своё предположение по данной теме;
 - самостоятельно работать по предложенному плану.



Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Здоровейка»




Познавательные УУД:

- 
- 
- 
- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книги, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
 - перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
 - преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей.



Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Здоровейка»

Коммуникативные УУД:

- доносить свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи;
 - слушать и понимать речь других;
 - совместно договариваться о правилах ЗОЖ и следовать им;
 - учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
- 
- 
- 



Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Здоровейка»

Предметные результаты:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;





Принципы:

- **научности** (в основе которых содержится анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья школьников);
- **доступности** (содержание курса строится в соответствии с возрастными особенностями младших школьников);
- **системности** (взаимосвязь и целостность содержания, форм и видов деятельности).

Формы проведения занятий и виды деятельности

- дни здоровья
- подвижные игры
- спортивные мероприятия
- театрализованные представления
- просмотр тематических видеофильмов
- решение ситуационных задач
- конкурсы рисунков, плакатов, сочинений
- экскурсии
- беседы



Спортивные мероприятия



День здоровья

Спортивные мероприятия



Кросс

Спортивные мероприятия



«Весёлые старты». Разминка.

Спортивные мероприятия



«Весёлые старты». Разминка.

Экскурсии



Экскурсии



Инсценирование сказок



Старая сказка на новый лад

Инсценирование сказок



Лесные жители о здоровом питании

Защита костюмов

«Овощи и фрукты – полезные продукты»



Защита костюмов

«Овощи и фрукты – полезные продукты»



Защита костюмов

«Овощи и фрукты – полезные продукты»



Выставка поделок на тему: «Дары осени»



Выставка поделок на тему: «Дары осени»





Говоря об инновационных формах во внеурочной деятельности «Здоровейка» спортивно-оздоровительного направления, следует отметить следующие:

- игровые технологии;
- групповые технологии;
- проектная деятельность.



Театрализованная игровая программа для 1-х классов по теме «Овощи и фрукты – полезные продукты».



Театрализованная игровая программа для 1-х классов по теме «Овощи и фрукты – полезные продукты».



Театрализованная игровая программа для 1-х классов по теме «Овощи и фрукты – полезные продукты».



Преимущество программы заключается в том, что изучаемый материал носит практико-ориентированный характер, актуален для детей.

Всё, что они узнают и чему учатся на занятиях, они могут применить дома или в гостях уже сегодня.



Рекламное агентство «Спорт».
Для обучающихся 1-2 классов «сотрудники»
данного агентства провели рекламу любимых
видов спорта.



Рекламное агентство «Спорт».

Для обучающихся 1-2 классов «сотрудники» данного агентства провели рекламу любимых видов спорта.



Рекламное агентство «Спорт».
Для обучающихся 1-2 классов «сотрудники»
данного агентства провели рекламу любимых
видов спорта.



Рекламное агентство «Спорт».
Для обучающихся 1-2 классов «сотрудники»
данного агентства провели рекламу любимых
видов спорта.



Дети не только рассказывали о своих любимых видах спорта, но и приготовили рекламные буклеты.



**Утром, ровно в семь часов,
Я встаю с кровати.
Для пробежки я готов,
А также для зарядки!**

**Любим спортом заниматься:
Бегать, прыгать, кувыркаться.
А зима настанет—
Все на лыжи встанем.**

**Ты зарядкой занимайся,
Если хочешь быть здоров.
Водой холодной обливайся—
Позабудешь докторов.**

Плавание - умение, способность держаться на воде, находиться под водой и передвигаться в ней или по ней определенным способом.

Разделяют следующие виды плавания на поверхности воды: спортивный, оздоровительный, лечебный, прикладной, игровой и фигурный.

Стиль плавания характеризуется определенным согласованным движением рук и ног, с помощью которых тело продвигается вперед по поверхности воды. Наиболее популярными являются: брасс, кроль, плавание на спине, баттерфляй и вольный стиль.

Полезь плавания заключается в благотворном воздействии на сердечно - сосудистую систему, на дыхательную и иммунную систему.

Плавание является эффективной закалывающей процедурой, значительно повышающей иммунитет человека. Полезь плавания заключается в развитии выносливости. Полезь плавания заключается в эффективном сжигании жира и калорий. Оно сжигает столько же калорий и жира, как бег или аэробика, поэтому может быть рекомендовано для борьбы с лишним весом. За двухчасовую тренировку пловец может потерять до 2 кг веса.

Регулярные занятия плаванием способствуют развитию таких психологических качеств как дисциплинированность, настойчивость, смелость. Ребенок, занимающийся плаванием, становится физически сильным и уравновешенным. Такие дети приучаются к дисциплине и жесткому режиму, обычно хорошо учатся, сдержанны, нежны, спокойны. Они довольно быстро растут, обретая крепость костной структуры, гибкость, выносливость, отличную координацию. Этот вид спорта имеет самый маленький процент риска получения травм. Основу травмы плавания один раз, опасность утонуть в бассейне будет сведена к нулю.

Умение плавать порой сохраняет человеку жизнь, застраховывает его от несчастных случаев на воде.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Плавание - один из наиболее безопасных видов спорта. Однако факторы риска все же существуют.

Противопоказаниями к занятиям плаванием являются:
- пневмония, ОРВИ и другие вирусные инфекции;
- острые инфекции, расстройство кишечника;

**Летом любим мы плескаться
В речке, в озере, в пруду,
Но как зрителей вас,
Братцы,
Я в бассейне сейчас веду.
Здесь пловцов
соревнованье:
На дорожке голубой,
Замерли все в ожиданьи,
Старт - и в воду с головой.
И вперед движеньем
сильным,
(Эй, соперник, догоняй!)
"Брассом", или "вольным
стилем",
Или стилем "баттерфляй".
Чтоб опять на зависть
рыбкам -
Им ведь нет сюда пути -
По дорожке, узкой, зыбкой,
Первым к финишу прийти!**

Дети не только рассказывали о своих любимых видах спорта, но и приготовили рекламные буклеты.

Футбол— командная игра



Футбол — спортивная игра, целью которой является забить кожаный мяч прямо в ворота противника, действуя всеми частями тела, исключая руки. Та команда, которая на протяжении матча забивает голов больше — побеждает. Футбол довольно долгое время неизменно является практически самым популярным и массовым видом спорта в мире. До современного футбола была игра под названием «харпастум», в которую играли в Египте, Германии и Италии. Но зарождён современный футбол был только в 1863 году в Англии.

Матч — футбольная игра, которая состоит обычно из двух таймов, каждый из которых длится 45 минут. Между таймами имеется перерыв -15 минут, после которого игроки меняются воротами. Поле, на котором игроки играют в футбол, имеет травяное и синтетическое покрытие.

Всего в игре участвуют 22 игрока, которые разделены на 2 команды по 11 игроков. Всего в одной команде трогать мяч руками имеет право только один футболист — вратарь (но не на всей территории поля, а только в штрафной зоне). Также в футболе используются такие игроки: защитники, полузащитники, нападающие. Основная задача защитников — прессинговать соперников, отбирать мяч у соперника, не позволив забить ему гол в ворота своей собственной команды. Полузащитники, как правило, играют в центре поля и могут либо страховать защитников, либо помогать нападающим, в зависимости от ситуации или указания тренера. Нападающие, в свою очередь, преимущественно находятся на половине поля соперника, чтобы быть как можно ближе к чужим воротам для забития гола.

Если основное время матча (90 минут) не определило победителя, то в зависимости от регламента или объявляется ничья, или назначается дополнительно время — два небольших тайма, каждый протяженностью 15 минут. Однако если между дополнительным и основным временем футболистам даётся время на отдых, то между таймами дополнительного времени по правилам даётся время только лишь на смену воротами. Если же не определили победителя и два добавочных коротких тайма, тогда пробиваются пенальти по 5 ударов от каждой команды. Если по результатам и этих ударов сумма забитых голов равна, то бьётся по одному удару от каждой команды до тех самых пор, пока не определится победитель.



Дети не только рассказывали о своих любимых видах спорта, но и приготовили рекламные буклеты.

В мяч играют, рукой бьют,
Энергично подают:
Надо, чтоб не тронул пол,
А игра та волейбол.

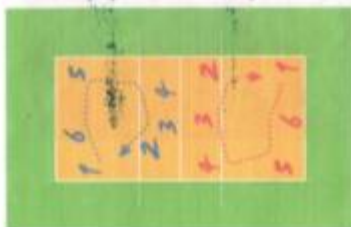
ВОЛЕЙБОЛ



Ильцова Яна
МБОУСОШ №6
Класс 4 «А»

Волейбол (англ. *volleyball* от *volley* — «ударить мяч с лёта» (также переводят как «летающий»), «парящий») и *ball* — «мяч») — вид спорта, командная спортивная игра, в процессе которой две команды соревнуются на специальной площадке, разделённой сеткой, стремясь направить мяч на сторону соперника таким образом, чтобы он приземлился на площадке противника (*добить до пола*), либо игрок защищающейся команды допустил ошибку. При этом для организации атаки игрокам одной команды разрешается не более трёх касаний мяча подряд (в дополнение к касанию в блоке).

Игра ведётся на прямоугольной площадке размером 18х9 метров. Волейбольная площадка разделена посередине сеткой.



Высота сетки для мужчин — 2,43 м, для женщин — 2,24 м.

Игра ведётся сферическим мячом

окружностью 65—67 см весом 260—280 г.

Правила

Каждая из двух команд может иметь в составе до 14 игроков, на поле в каждый момент времени могут находиться 6 игроков. **Цель игры** — атакующим ударом добить мяч *до пола*, то есть до игровой поверхности площадки половины противника, или заставить его ошибиться. Игра начинается вводом мяча в игру при помощи подачи согласно жребию. После ввода мяча в игру подачей и успешного розыгрыша подача переходит к той команде, которая выиграла очко. Площадка по количеству игроков условно разделена на 6 зон. После каждого перехода право подачи переходит от одной команды к другой в результате розыгрыша очка, игроки перемещаются в следующую зону по часовой стрелке.

Подачи

Выполняет подачу игрок, который в результате последнего перехода перемещается из второй в первую зону. Подача производится из зоны подачи за задней линией игровой площадки с целью приземлить мяч на половине противника или максимально усложнить приём. До

того, как игрок не коснётся мяча при подаче, ни одна часть его тела не должна коснуться поверхности площадки (в особенности это касается подачи в прыжке). В полёте мяч может коснуться сетки, но не должен касаться антенны или их мысленного продолжения вверх. Если мяч коснётся поверхности игровой площадки, подающей команде засчитывается очко. Если игрок, который подавал, нарушил правила или отправил мяч в *дуги*, то очко засчитывается принимающей команде. Не разрешается блокировать мяч при подаче, прерывая его траекторию над сеткой. Если очко выиграно командой, которая подавала мяч, то подачу продолжает выполнять тот же игрок.

Приём подачи

Обычно принимают мяч игроки, стоящие за задней линией, то есть в 5-й, 6-й, 1-й зонах. Однако принять подачу может любой игрок. Игрокам принимающей команды разрешается сделать три касания (нельзя дважды подряд трогать мяч) и максимум после третьего касания перевести мяч на половину противника. Обращивать мяч





Метод проектов

Мною во внеурочной деятельности также используется метод проектов. Этот метод помогает научить детей ориентироваться в мире информации, добывать ее самостоятельно, усваивать в виде знаний, рационально подходить к процессу познания, т.е. учит учиться.

Например, уже в этом году ученикам первого класса был предложен проект «Полезный завтрак в моей семье».



Итоговым продуктом проекта стала книга рецептов «Полезные завтраки в моей семье»

Полезный завтрак моей семьи
"Удачного дня!"



Рецепт

яйцо — 2 шт.

масло — 1ст. ложка

огурец — 1 шт.

перец сладкий 1шт.

хлеб — 1 шт.

Пожарить яйца,
украсить овощами
и хлебом. Добавить
хорошее настроение.
Удачного дня!

Ирина В. В.

Итоговым продуктом проекта стала книга рецептов «Полезные завтраки в моей семье»

Полезный завтрак
в моей семье!

«Танкейки»



ШАРИН
МАТВЕЙ

- 1 ст. ТЁПЛОГО МОЛОКА
- 1 ст. МУКИ
- 1/3 ст. САХАРА
- 3 ЯЙЦА
- 4 ст. ЛОЖКИ РАСТИТ. МАСЛА
- ЩЕПОТКА СОЛИ

1. ОТДЕЛЯЕМ БЕЛКИ ОТ ЖЕЛТКОВ
2. ВЗБИВАЕМ ЖЕЛТКИ, ДОБАВЛЯЕМ САХАР И СНОВА ВЗБИВАЕМ.
3. ДАЛЕЕ ВЛИВАЕМ СТАКАН ТЁПЛОГО МОЛОКА И СНОВА ВЗБИВАЕМ ДО ОБР. ПЕНКИ.
4. В СМЕСЬ ДОБАВЛЯЕМ МУКУ. ВСЁ ВМЕСТЕ АККУРАТНО ВЗБИВАЕМ.
5. НАЛИВАЕМ РАСТИТЕЛЬНОЕ МАСЛО И ПЕРЕМЕШИВАЕМ.
6. БЕРЁМ БЕЛКИ И ВЗБИВАЕМ ИХ ДО БЕЛОЙ ПЫШНОЙ МАССЫ.
7. ДОБАВЛЯЕМ БЕЛКОВУЮ МАССУ В ТЕСТО, ПОДСАЛИВАЕМ И ВСЁ ВЫМЕШИВАЕМ.
8. ТЕСТО БОЛЬШО

Итоговым продуктом проекта стала книга рецептов «Полезные завтраки в моей семье»

Рецепт полезного завтрака моей семьи.



Геркулес - 1/2 стакана, молоко - 1 стакан, вода - 1 стакан, банан, яблоко, мёд - 1 ч. л.

1. В кастрюле вылить 1 стакан воды и молока. Довести до кипения на медленном огне.

2. Добавить овсяные хлопья. Варить на небольшом огне, чтобы каша не пригорала ко дну.

3. Когда каша загустеет, добавить в неё мелко нарезанные фрукты, сливочное масло и полить сверху мёдом.

Приятного аппетита!

Сергей Гусев

Итоговым продуктом проекта стала книга рецептов «Полезные завтраки в моей семье»

ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК В МОЕЙ СЕМЬЕ, ИНГРИДИЕНТЫ:



СЫРНИКИ ТВОРОЖНЫЕ.

Творог - 200 гр,
Яйцо - 1 шт,
Сахар - 1 ст. ложка,
Мука пшеничная - 1 ст. ложка,
Ванильный сахар - 1 ч. ложка,
Соль - щепотка,
Растительное масло - для жарки.

Творог смешиваем в миске с яйцом, сахаром, ванильным сахаром и солью. Добавляем муку и тщательно перемешиваем. Формируем шарики из творожной массы.
На разогретую сковороду наливаем растительное масло и выкладываем сырники. Обжариваем с двух сторон до золотистой корочки.
Подавать на стол со сметаной, вареньем, свежими фруктами.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!

Ирина

Итоговым продуктом проекта стала книга рецептов «Полезные завтраки в моей семье»

ПОЛЕЗНЫЙ ЗАВТРАК В МОЕЙ СЕМЬЕ

Яичница с овощами «Домовёнок»



Продукты:

Яйцо – 2 штуки.

Масло растительное - 1 чайная ложка.

Капуста пекинская – 1 лист.

Болгарский красный перец – 0,5 штуки.

Маслины – 2 штуки.

Петрушка – 1 веточка.

Соль по вкусу.

На сковороде разогреть масло.

Разбить 2 яйца. Жарить яичницу под

крышкой для желаемой прожарки

желтков. Посолить по вкусу. Готовую

яичницу выложить на лист пекинской

капусты. Украсить перцем, оливками,

петрушкой.

Знайдено в Явее



В заключении хочу сказать, что на современном этапе развития образования повышаются требования к работникам образования, которые должны уметь мыслить и действовать творчески, развивать те же качества у обучающихся.

Способность к инновационной работе становится важным признаком профессиональной компетенции.





Спасибо
за внимание