

Методическое пособие «Внеурочная деятельность в начальных классах»

Выполнила

Студентка Ш-41 группы

Донченко Елизавета Андреевна

г.Ейск, 2019

Содержание

Аннотация.....	2стр
Введение.....	3стр
<u>1.Теоретическая часть.....</u>	<u>4-5стр</u>
<u>1.2.Цель внеурочной деятельности.....</u>	<u>5стр</u>
<u>1.4 Формы внеурочной</u>	
<u>деятельности.....</u>	<u>6-7стр</u>
<u>1.5 Направления внеурочной</u>	
<u>деятельности.....</u>	<u>8стр</u>
<u>2.Практическая часть</u>	<u>9стр</u>
<u>2.1Практическое занятие</u>	
<u>"Азбука здоровья" (1-й класс).....</u>	<u>9-13стр</u>
<u>2.2Спортивный праздник для учащихся первых</u>	
<u>классов и начальной школы.....</u>	<u>13-19стр</u>
<u>2.3Внеурочное мероприятие "Здоровье – в твоих</u>	
<u>руках!"</u>	<u>19-27стр</u>
<u>2.4.Диагностика.....</u>	<u>27-30стр</u>
<u>Заключение.....</u>	<u>31стр</u>
<u>Список литературы.....</u>	<u>32стр</u>

Аннотация

В данном методическом пособии будут рассмотрены различные направления развития личности во внеурочной деятельности, какие виды внеурочной деятельности доступны для реализации этих направлений в начальной школе

Методическое пособие разработано для учителя начальных классов для работы во внеурочной деятельности.

Введение

В пособие представлены материалы по организации внеурочной деятельности в условиях реализации ФГОС нового поколения. На основе предлагаемого материала педагоги образовательных учреждений смогут разработать программы внеурочной деятельности в соответствии с требованиями ФГОС. Большое внимание уделяется достижению планируемых результатов: личностных и метапредметных, раскрывается механизм определения уровней результатов воспитания согласно требованиям ФГОС, которые должны быть определены на каждой ступени образования, носят социально и личностно значимый характер.

1.Теоретическая часть

Под *внеурочной деятельностью* в рамках реализации ФГОС ООО следует понимать образовательную деятельность, осуществляемую в формах, отличных от классно-урочной, и направленную на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

Внеурочная деятельность, как и деятельность обучающихся в рамках уроков направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы.

Но в первую очередь – это достижение личностных и метапредметных результатов. Это определяет и специфику внеурочной деятельности, в ходе которой обучающийся не только и даже не столько должен узнать, сколько научиться действовать, чувствовать, принимать решения и др.

Внеурочная деятельность школьников – это совокупность всех видов деятельности школьников, в которой в соответствии с основной образовательной

программой образовательного учреждения решаются задачи воспитания и социализации, развития интересов, формирования универсальных учебных действий.

Внеурочная деятельность в начальной школе является неотъемлемой частью образовательного процесса и позволяет реализовать требования федерального государственного образовательного стандарта, начального общего образования в полной мере.

1.2 Цель внеурочной деятельности

Создание воспитывающей среды, обеспечивающей активизацию социальных, интеллектуальных интересов учащихся в свободное время, развитие здоровой, творчески растущей личности, с сформированной гражданской ответственностью и правовым самосознанием, подготовленной к жизнедеятельности в новых условиях, способной на социально значимую практическую деятельность, реализацию добровольческих инициатив.

1.3 Задачи внеурочной деятельности

- обеспечить благоприятную адаптацию ребенка в школе,
- оптимизировать учебную нагрузку обучающихся,
- улучшить условия для развития ребенка,
- учесть возрастные и индивидуальные особенности обучающегося.

В требованиях к структуре основной образовательной программы начального общего образования определено, что внеурочная деятельность организуется по **5 направлениям развития личности:**

- духовно-нравственное,
- социальное,
- общеинтеллектуальное,
- общекультурное,
- спортивно-оздоровительное

Для реализации этих направлений в школе доступны следующие **виды внеурочной деятельности:**

- Игровая деятельность
- Познавательная деятельность
- Проблемно-ценностное общение
- Досуго-развлекательная деятельность (досуговое общение)
- Художественное творчество
- Социальное творчество (социально значимая волонтерская деятельность)
- Трудовая (производственная) деятельность
- Спортивно-оздоровительная деятельность
- Туристско-краеведческая деятельность

1.4 Внеурочная деятельность организуется через следующие формы:

- Уроки этики, посещение художественных выставок, заочные путешествия, экскурсии.

- Литературно-музыкальные постановки, композиции.
- Изучение правил поведения в школе и на улице, о взаимоотношениях в семье.
- Составление презентаций и проектов.
- Экскурсии и знакомства с представителями разных профессий, кл. часы о роли труда и полезной деятельности, участие в мероприятиях, посвященных традициям и трудовому опыту семьи.
- Посещение памятников природы и природных объектов, нуждающихся в охране; экологические игры, тренинги, праздники, субботники, акции, выпуск плакатов и стенгазет; викторины

Встречи с представителями творческих профессий, экскурсии к памятникам зодчества; беседы и классные часы о правилах поведения, о поступках,

Внеурочная деятельность, как и деятельность обучающихся в рамках уроков направлена на достижение результатов освоения основной образовательной программы.

Основным преимуществом внеурочной деятельности является предоставление обучающимся возможности широкого спектра занятий, направленных на их развитие.

Внеурочную деятельность эффективнее организовать в режиме деятельности групп продлённого дня, где предусмотрены прогулки, обед, а затем внеурочная деятельность.

1.5 Направления внеурочной деятельности

1. Спортивно-оздоровительное направление;
2. Духовно-нравственное направление(общекультурное направление);
3. Общеинтеллектуальное направление;
4. Социальное направление;

Практическая часть

Практическое занятие "Азбука здоровья" (1-й класс)

Цель: систематизация знаний о сохранении здоровья, закрепление практических навыков личной гигиены.

Задачи:

1. Знакомство с правилами личной гигиены.
2. Развивать представление о здоровом образе жизни.
3. Воспитывать потребность в соблюдении личной гигиены, как фактора сохранения своего здоровья.

Оборудование: картинки с разными предметами личной гигиены, макет часов, плакат «Режим дня», мыло, полотенце, расчёска, зубная паста, щётка, зеркало.

Ход занятия.

1. Организационный момент.

2. Мотивационное начало занятия.

Учитель: Приветствую всех, кто время нашёл
И в школу на урок здоровья к нам пришёл.
Пусть лето улыбается нам в окно,
Но в классе у нас уютно и светло.
Всегда мы здоровы ,с зарядкой дружны.
Нам спорт с физкультурой, как воздух нужны.
А с ними порядок ,уют, чистота,
Эстетика. В общем, сама красота!
Здоровье своё бережём с малых лет,
Оно нас избавит от болей и бед.

- Здравствуйте! Я желаю вам здоровья. Это самое ценное, что есть на свете у людей ,а значит ,его надо беречь.

-Ребята, у нас сегодня необычный урок .Мы узнаем много нового о своём здоровье и немного поиграем.

-Ребята, я вам сейчас загадаю загадки о нашем теле, о частях тела .Вы должны будете отгадать и объяснить ,какое значение для человека имеет эта часть тела.

*Между двух светил,

А по середине один (*нос*).

*Не сеют, не сажают-

Сами вырастают (*волосы*)

*Красные двери в пещере моей,

Белые звери сидят у дверей.

И мясо, и хлеб-всю добычу мою

Я с радостью белым зверям отдаю (*губы, зубы*)

*Живёт мой братец за горой,

Не может встретиться со мной (*глаза*)

*Один говорит, двое глядят

Двое слушают (*язык, глаза*)

-Молодцы. Как мы должны следить за нашими частями тела?(мыть, чистить).Давайте посмотрим на доску и найдем предметы, которые нам нужны для содержания в чистоте нашего тела.

На доске: отдельные картинки с разными предметами личной гигиены.

Учитель:

-Вы правильно выбрали все эти предметы.

-У вас дома есть эти предметы?

-Как Вы ими пользуетесь?

-Поможет мне известный персонаж Мойдодыр, вы будете все красивыми, чистыми, здоровыми

3.Основная часть.

Мойдодыр: Долго мне пришлось терпеть,
И на грязь его смотреть.
Все ребята просыпаются,
И, конечно, умываются.

-Ребята, Мойдодыр приготовил вам правила.

Правило 1. Как мыть руки

1. Струйку воды не надо делать сильно тоненькую, а то воды мало будет.
2. Возьми в руки мыло и намочи его.
3. Теперь нужно намылить руки, вымыть их.
4. Полотенце должно быть у каждого своё.

-Ребята, Мойдодыр задаёт вопрос: Как часто надо мыть руки? (утром, вечером, перед едой, после туалета, 3-4 раза в середине дня).

Правило 2.Как правильно мыть лицо

1. Намылить руки. Вымыть лицо и шею мылом, а также уши и за ушами.
2. Мыльную пену нужно смыть сверху вниз со лба к подбородку. Промыть глаза холодной водой.
3. Вытираем полотенцем, а не растираем.

Правило 3.Как правильно чистить зубы

- 1.Почистить изнутри, а потом снаружи вниз –вверх щёткой.
 - 2.Поводи щёткой вверх-вниз по передним зубам.
 - 3.Поверни щётку стоймя, поводи по верхним зубам снизу вверх, а по нижним- сверху вниз.
 - 4.Прополощи рот тёплой водой ,помой щётку ,поставь в стакан.
- Ребята. Это все правила Мойдодыра? А он ничего не забыл?(забыл)

Правило 4.Уход за волосами

- 1.Мыть волосы тёплой водой с шампунем 1-2 раза в неделю.
 - 2.Расчёска должна быть своя.
 - 3.Расчесывать сверху вниз, перебирая прядь за прядью.
- И ещё одно забыл мойдодыр:

Правило 5.Зеркало

- 1.Перед выходом обязательно посмотришь в зеркало, убедись, что у тебя всё в порядке. И ты красив!

-Ребята, чтобы делать всё это каждый день,
Просто надо не забыть,
Как построить свой режим.
Мойдодыр поможет вам.
Повторим его сейчас.

Наказ Мойдодыра

«Чтоб прогнать тоску и лень,
Подниматься каждый день
Нужно ровно в 7 часов,
Отворив окна засов,
Сделать лёгкую зарядку
И убрать свою кровать!
После школы отдыхай,
Душ принять и завтрак съесть,
А потом за парту сесть.
Но запомните ребята,
Очень важно это знать!
Соблюдаем мы всегда
Распорядок строго дня.
В час положенный ложимся,
В час положенный встаём-
Нам болезни нипочём».

Учитель: Чтобы быть здоровым, нужно помнить «Азбуку здоровья» и, конечно выполнять все её правила.

4. Закрепление

Время на модели часов.

7.00-подъём. гимнастика, гигиенические процедуры, завтрак.

8.00-12.00 посещение школы.

12.30-13.00 обед.

13.00-15.00-сон.

15.00-15.30-прогулка.

15.30-18.00-выполнение домашнего задания.

18.00-21.00-ужин, отдых, игры.

21.00-7.00- сон.

5.Рефлексия.

-Ребята, Мойдодыр напоследок оставил игру. в которую мы сейчас поиграем.

2.2 Спортивный праздник для учащихся первых классов и начальной школы

Назначение: материал будет интересен учителям физической культуры, организаторам внеурочной деятельности, воспитателям и организаторам детского досуга и отдыха в летних оздоровительных лагерях, на пришкольных оздоровительных площадках.

Цель: знакомство детей с разными видами гимнастики, подвижными играми.

Задачи: -закрепить навыки и умения, полученные на уроках физической культуры, знакомить с видами гимнастики, снарядами предметами и инвентарем для развития гибкости, ловкости, силы;

- развивать чувство командной взаимопомощи, дружеской поддержки.

- воспитывать у детей чувство коллективизма, способствовать сплочению коллектива через игру - спортивное соревнование, способствовать воспитанию здорового образа жизни, интереса к занятиям спортом.

Инвентарь: комплект для одной команды – 2 стула, мяч, скакалка, мат, фишка, буквы по числу участников, листок с заданием, ручка. Музыкальный центр, подборка песен и мелодий на школьную тему, для создания музыкального фона во время эстафет. Песни и мелодии для выступления участников праздника. Микрофон.

Снаряды: гимнастическая скамейка, канат, гимнастическая лестница, бревно, козёл, подкидная доска, маты для приземления после прыжка, дорожка матов для акробатических выступлений.

Участники: команда – 10 человек (4 девочки, 6 мальчиков). В начальной школе соревнуются 1-2 классы; 3-4 классы.

Принцесса Азбука, Мальвина, Пьеро, Алиса, Ослик Иа, др. сказочные персонажи. Учащиеся с показательными выступлениями. Жюри – 3-4 человека. Мальвина, Пьеро, Алиса, принцесса Азбука

Ход мероприятия

Звучит фонограмма В. Шаинского «Чему учат в школе». В зал входят команды, строятся в колонны. Болельщики занимают места вдоль зала.

Азбука: Здравствуйте, дорогие ребята и уважаемые гости! Я – принцесса Азбука. Все буквы, с которыми вы познакомились на уроках – мои верные подданные. Мы живем в стране «Букварии» и вы видели нас в своем букваре. И как раз сегодня

вы отправитесь из «Букварии» в страну «Физкультурию», а помогут вам Мальвина, Пьеро, Алиса и другие сказочные герои.

Представляю команды, которые участвуют в празднике (*капитан называет команду, а девиз произносят хором*).

Азбука: Но перед тем как мы начнем соревноваться, что надо сделать?

Мальвина , Пьеро, Алиса (хором): Размяться.

Азбука: дети, вы согласны?

Дети: Да!

Азбука: тогда повторяйте за Мальвиной хором «Каждый день».

Мальвина. Каждый день у нас, ребята

Дети: Каждый день!

Мальвина. Начинается с зарядки

Дети: Каждый день!

Мальвина. Даже утром самых хмурых

Дети: Каждый день!

Мальвина. Веселит нас физкультура

Дети: Каждый день!

Азбука: Зарядка как буква «А» в букваре.

С неё начинается день.

С зарядкой на заре – прогонишь сонливость и лень.

Зарядка как воздух, как смех,

Чтоб не был ты тих и уныл.

Как жалко, ребята, всех тех,

Кто сделать зарядку забыл!

. Зарядка под музыку. Команды стоят в колонны.

Конкурс среди 1-4 классов «Повтори движения».

Азбука: Пора начинать соревнования!

Задание для 1 классов «Составь слово». Два стула на

расстоянии, на одном – перевёрнутые буквы. По команде «Марш!» добежать до стула, взять 1 букву, прибежать, коснуться следующего, положить букву на стул. Когда последний участник принесет букву, все вместе составляем слово!

Азбука: Задание для 2-4 классов: Составить название сказки, назвать автора.

**Звучат музыкальные заставки во время эстафет.*

Азбука: Задание для 1 классов «Отгадай и назови 1-ю букву».

Показываем предметы игрушки, алфавит или азбуку, наколенники, гантели. Дети называют предмет и первую букву. Букву переворачиваем, если их в слове 2 и больше, то открываем все.

Азбука: Гантели и турник для чего нужны спортсменам? (Чтобы сильными стать!)

Дети, а вы бегать любите? Приглашаю команды на старт!

Эстафета с мячом для 1-4 классов (*обежать стойку, передать мяч следующему*)

Азбука: Молодцы! Вы не только выучили буквы, но и умеете делать зарядку, составлять слова, быстро бегать! Я рада за вас! Я, ребята, приготовила для вас подарок. Посмотрите выступление девочек 3,4 класса.

Азбука: Продолжим конкурс для 1-х классов «Отгадай и назови 1-ю букву».

Показываем скакалку; для чего нужна спортсменам? (Чтобы ловкими стать!)

Показываем канат; для чего нужен спортсменам? (Чтобы смелыми стать!) Самые смелые ребята покажут вам свои умения в лазании на канате.

(2-4 классы по 1 девочке и 1 мальчику демонстрируют лазание по канату в 3 приема)

Азбука: Продолжим конкурс для 1-х классов «Отгадай и назови 1-ю букву».

Показываем мат; для чего нужен спортсменам? (Чтобы гибкими стать!)

Эстафета акробатов - «брёвнышко» для 1 классов (*обежать стойку, коснуться следующего*)

Эстафета акробатов - кувырок вперед для 2-4 классов (*обежать стойку, коснуться следующего*).

Выступает 4 класс – мальчики, «акробатические зарисовки»

Азбука: Какое же слово у нас получилось? Прочитаем вместе!

ГИМНАСТИКА

Задание для 2-4 классов: Составить как можно больше слов, используя буквы этого слова.

Задание для 1 классов «Палочка – РУЧКА» Допишите пропущенную букву в 1 слове, передайте ручку следующему.

Выступает 1 класс – вольные упражнения «Улыбка»

Азбука: ребята, а вы смелые? Ловкие? Сильные? Хотите испытать себя? Предлагаю «Путешествие по гимнастическим снарядам».

«Путешествие по гимнастическим снарядам для 1 классов»

1. Лестница – вереница. Пройти по 2-3 перекладине по всем лесенкам приставными шагами, не спрыгивать, а осторожно спуститься.

2. Пройти по бревну руки в стороны. Вся команда передвигается по очереди.

3. Канат - висеть каждому участнику, считать до трёх.

4. Козёл – вскок на колени, соскок с колен.

После путешествия выступают мальчики бкласса «Пирамида на козле»

Азбука:

Задание для 2-4 классов: прыжки на скакалке «Заронил – садись!». *По 5 человек от класса прыгают в течение 30 секунд.*

Азбука: Задание для 1 классов: игра «Удочка».

Очень важная игра – прыгалки-скакалки.

Подготовка в мастера – верная закалка.

Так умело скачут: любо-дорого смотреть

И у всех задача – за скакалки не задеть.

Команды 1 и 2 классов, болельщики из 3 класса, располагаются в кругах, в середине каждого круга – водящие - Сказочные персонажи. Они вращают скакалку, дети подпрыгивают. Кто зацепится за скакалку – выбывает. Выигрывает команда, в которой останется больше игроков. Играем, пока звучит музыка.

Азбука: Молодцы, ребята! Здорово играете. А теперь давайте танцевать!

Вспомним, мы, дети, танец утят

Руки согнули, кисти висят.

Всем вам знакомы эти движенья

Сделаем, дети, без напряжения

Танец хороший, Танец чудесный

Каждому школьнику он интересный.

Все строятся в круги со своими сказочными персонажами, болельщики и зрители могут танцевать с нами!

Звучит музыка «Танец маленьких утят». Все танцуют.

Азбука: Молодцы! Мир гимнастики велик! Каждый для себя может выбрать: (Продолжите за мной!) Утренняя... (гимнастика), спортивная..., художественная..., атлетическая..., ритмическая...!

Азбука: Ребята, понравилось вам путешествие? Нравится вам учиться? Физкультурой заниматься? Молодцы!

Подведение итогов. Награждение.

Команды строятся по периметру половины зала. Вручаются грамоты, призы и подарки.

Под музыку строем уходят из зал

2.3 Внеурочное мероприятие "Здоровье – в твоих руках!"

Тема: Здоровый образ жизни.

Цель: формирование здорового образа жизни.

Задачи: формирование у учащихся представления о здоровом образе жизни; учить использовать изученный материал в жизни; развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес.

Формируемые Универсальных Учебных Действий:

Личностные УУД: формирование у учащихся активной жизненной позиции по данной проблеме, желание приобретать новые знания.

Регулятивные УУД: принимать и сохранять учебную задачу, планировать необходимые действия; адекватно оценивать свои достижения.

Познавательные УУД: учить учащихся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщение к здоровому образу жизни.

Методы: словесный: беседа, вопросы педагога; наглядный: использование плакатов, модель ЗОЖ, презентация «Гигиена», гимнастика для глаз, модель здорового питания;

Приемы: беседа, опрос, разбор нового материала, объяснение с использованием наглядности, практическая работа, групповая работа, подведение итогов.

Планируемые результаты: умение сделать вывод, что способствует здоровью, а что приносит вред (дать наглядное подтверждение всем плюсам и минусам); применять полученные знания в повседневной жизни.

Предварительная подготовка. Предварительная работа: подготовка сценария праздника, изготовление мультимедийной презентации, карточек для игр, подготовка атрибутов игры. Технические средства обучения: компьютер, мультимедийная установка, модель ЗОЖ, презентация «Гигиена», гимнастика для глаз, карточки «Что разрушает здоровье, что укрепляет», карточки «Режим дня», игра- тренинг «Нить добрых слов», клубок ниток, тест,

Ход мероприятия.

I. Организационный момент.

- Здравствуйте, дорогие ребята! (Здравствуйте!)

- А вы знаете что слово «здравствуйте» является волшебным! Как вы думаете, почему? (Ответ детей.)

- Слово «здравствуйте» - это значит, пожелание другому человеку здоровья, то есть здоровья и долгих лет жизни.

II. Введение в проблемную ситуацию. - А начать нашу встречу я хочу с одной притчи. А вы внимательно слушайте и постарайтесь понять.

Притча о здоровье «Дар богов» Давным-давно, на горе Олимп жили–были боги. Стало им скучно, и решили они создать человека и заселить планету Земля. Стали решать: каким должен быть человек. Один из богов сказал: «Человек должен быть сильным», другой сказал: «Человек должен быть здоровым», третий сказал: «Человек должен быть умным». А один из богов

сказал так: «Если всё это будет у человека, он будет подобен нам». И, решили они спрятать главное, что есть у человека – его здоровье. Стали думать, решать – куда бы его спрятать? Одни предлагали спрятать здоровье глубоко в синее море, другие – за высокие горы. И самый мудрый из богов сказал: «Здоровье надо спрятать в самого человека.» Так и живёт с давних времён человек, пытаюсь найти своё здоровье. Да вот не каждый может найти и сберечь бесценный дар богов!

- Каков смысл этой притчи? (Если ты хочешь что-то иметь, для этого обязательно надо потрудиться. Ничего даром не дается. Если хочешь быть здоровым, значит надо вести здоровый образ жизни. Работая над собой, искореняя свои вредные привычки, - человек делает себя сам. Каждый человек - кузнец собственного здоровья.) - Самый драгоценный подарок от Бога- это здоровье. Если люди не научатся ценить это дар, они никогда не проживут эту жизнь с пользой. - Сегодня мы будем говорить о здоровье. А именно о здоровом образе жизни.

III. Раскрытие темы внеурочного мероприятия. - Ребята, а что такое здоровье? (- Здоровье - это главная ценность жизни; - Здоровье - это долгая счастливая жизнь; -Здоровье-это, когда ты весел и у тебя всё получается.) - Здоровье - это не отсутствие болезни как таковой или физических недостатков, а состояние полного физического, душевного и социального благополучия. - К настоящему времени в науке сложилась более 79 понятий «Здоровье». Оказалось, не так просто дать ему исчерпывающие определение. - Какого человека называют здоровым? (Сильного, крепкого, он не болеет, физически и психически благополучен.)

- Чтобы быть здоровым, необходимо вести здоровый образ жизни. - По каким признакам мы узнаем, что человек ведет

здоровый образ жизни? (Человек занимается спортом, не имеет вредных привычек, соблюдает режим дня, не болеет, правильно питается.)

Стихотворение о здоровье

Здоровье – это ценность и богатство, Здоровьем людям надо дорожить! Есть правильно и спортом заниматься, И закалятся, и с зарядкою дружить. Чтобы любая хворь не подступила, Чтоб билось ровно сердце, как мотор, Не нужно ни курить, ни пить, ни злиться, Улыбкой победить любой укор. Здоровый образ жизни – это сила! Ведь без здоровья в жизни никуда.

IV Работа над новой темой.

- Мы все согласны, что здоровье – это главная ценность в нашей жизни, его, как известно не купить, а из чего складывается наше здоровье? (Прогулка, проветривание, ежедневная утренняя гимнастика, подвижных игр, физминутки, активный отдых.) - Что вредит нашему здоровью? (вредные привычки, неправильное питание.)

Комментирование модели ЗОЖ.

- Поговорим о некоторых составляющих здорового образа жизни человека.

(в течение мероприятия педагог на доске выставляет карточки, на которых записаны модель здорового образа жизни.)

Приложение№1 - Ни для кого не секрет, что здоровье начинается с личной гигиены. - Воспользуемся словарём, выясним значение слова «гигиена». - Гигиена - раздел медицины, изучающий, как сохранить здоровье, а также система действий, направленная на поддержание чистоты. Презентация Слайд№2 - К ней относится чистота тела и ежедневный уход за полостью рта. Немаловажное значение также имеет выбор белья. Оно должно соответствовать климату, времени года и роду занятий. После возвращения из школы ученическую форму

необходимо сменить на домашнюю одежду. Она должна быть удобной и лёгкой, это способствует отдыху. - Я предлагаю вам послушать сказку о микробах. Презентация Слайд №3

«Сказка о микробах».

Жили-были микробы-разносчики разных болезней. Больше всего на свете они любили грязь. Чем грязнее, тем им было приятнее и тем больше их становилось. Вот на столе кто-то оставил немытые тарелки, крошки, кусочки хлеба. Тут как тут муха. А на ее лапках сотни микробов, особенно если она прилетела с помойки. Муха улетела, а микробы остались лежать на столе – на тарелке, на ложках, на хлебе и думают: «КАК ХОРОШО, ЧТО НА СВЕТЕ ЕСТЬ ГЯЗНУЛИ И МУХИ». И стало микробам раздолье. И на руки можно попасть, и в рот к человеку. А там уж и до болезни рукой подать!

- Подумайте, что в этой сказке правда, а что вымысел? (Ответ детей.) - Что помогает нам победить микробов? (вода)

Советы доктора воды:

- Раз в неделю мойся основательно; - Утром, после сна, мой шею, уши, руки, лицо; - Каждый день мой ноги и руки перед сном; - Обязательно мой руки после уборки комнаты, туалета, игры, прогулки, общения с животными и т. д.. Презентация Слайд №4 - Ребята скажите, почему в режиме дня обязательны водные процедуры? (Вода очищает наше тело.) - Какую часть тела нужно мыть чаще других? (Руки.) - С чем это связано? (Ответ детей.) - Ребята, а вы знаете как нужно мыть руки? (1 ученик показывает, как правильно мыть руки) Презентация Слайд №5 - Почему руки необходимо мыть с мылом? (Ответ детей.) - Мыло, уничтожает микробы. Поэтому руки надо обязательно всегда мыть с мылом, приходя с улицы или, выходя из туалета. - Очень важно своевременно обрезать ногти, до 95% микробов скапливается именно под ними! Народная мудрость

гласит: «Кто аккуратен, тот людям приятен». - У Чистоты есть помощники. А чтобы узнать их нам нужно разгадать анаграммы.

Расшифруйте анаграммы, и вы узнаете помощников чистоты: Презентация Слайд 6,7 - А теперь послушайте правило от Мойдодыра. Презентация Слайд №8 Гигиену очень строго нужно соблюдать всегда, Под ногтями грязи много, хоть она и не видна Грязь микробами пугает, ох, коварные они! Ведь от них заболевают люди в считанные дни. Если руки моешь с мылом, то микробы поскорей Прячут под ногтями силу и глядят из-под ногтей. И бывают же на свете, словно выросли в лесу, Непонятливые дети: ногти грязные грызут. Не грызите ногти, дети, не тяните пальцы в рот! Это правило, поверьте, лишь на пользу вам пойдёт! - Помни главное условие: чистота - залог ЗДОРОВЬЯ! Презентация Слайд №9 - Ребята как сохранить хорошее зрение? (Соблюдать правильное расстояние от тетради, книги до глаз при чтении, письме, необходимо правильное освещение, просмотр телевизора – с соблюдением мер безопасности.)

- Для снятия напряжения с глаз необходимо выполнять специальные упражнения. Сейчас мы выполним упражнения из них. (Ученики повторяют за педагогом упражнения.)

Приложение №2

- Не менее важно для здоровья правильное питание. Рацион школьника должен содержать витамины, поэтому нужно больше есть овощей и фруктов. - В режиме дня необходимо планировать питание. Сколько раз необходимо есть? (Не менее 3 раз.) - Самый важный прием пищи – утренний. Древние говорили: «Завтрак съешь сам». Почему? (Ответ детей) - Завтрак должен быть обязательно, так как организму предстоит бодрствование целый день с различными нагрузками. Если же

завтрака нет, то и сил соответственно мало.

- Из каких продуктов состоял ваш сегодняшний завтрак? (Ответ детей) (Врачи рекомендуют на завтрак есть молочные блюда, омлет, чай с бутербродом.)

- Сейчас мы поиграем в игру «Что разрушает здоровье, что укрепляет».

Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет».

Каждому даётся карточка. Из набора продуктов надо выбрать полезную и вредную пищу, соединяя их стрелками. Объясните свой выбор. Приложение № 3 - Правильное питание – главное условие здорового образа жизни человека. Питание человека – один из самых важных факторов, напрямую влияющих на здоровье человека. Неправильное питание приводит к нарушению функций как отдельных органов человека, так и организма в целом.

Основы правильного питания:

- Старайтесь максимально приблизить свой рацион питания к общепринятой пищевой пирамиде. То есть основным рационом здорового питания должны стать овощи, фрукты и крупы; - Старайтесь употреблять только свежие продукты;

- Здоровое сбалансированное питание подразумевает употребление всех групп продуктов. Поэтому старайтесь не заменять или исключать конкретные группы продуктов. Просто необходимо соблюдать пропорции и разнообразить свое питание;

- Если необходимо перекусить – поешьте фруктов, орехов или сухофруктов;

- По-возможности кушайте пищу с низким содержанием жира;

- Старайтесь максимально снизить употребление сахара и соли.

- Помните, что съеденная пища должна быть уравновешена соответствующей физической нагрузкой. Не ждите от перехода

на здоровое питание моментальных результатов. Постепенно вы заметите, что появилось больше энергии, восстановился сон, вы стали болеть гораздо реже и гораздо быстрее выздоравливать и еще много приятных моментов. Ваше здоровье в ваших руках! - Ребята, а что такое режим дня? (Режим дня - это распорядок дня.)

- Режим дня - это форма организации деятельности человека в течение суток. Правильно составленный режим дня помогает поддерживать здоровье человека.

- Ребята, а вы делаете по утрам зарядку? Давайте сейчас все вместе сделаем зарядку «Утром встал гусак на лапки».

Приложение №4.

- Как самому составить распорядок дня? (Составить список дел, указать время, соблюдать это расписание.)

- Используя карточки, составим примерный распорядок дня. (Дети делятся на 2-3 группы, каждая группа получает карточки. Ученики выстраиваются в определенном порядке. Затем выбирается наиболее оптимальный вариант режима дня.) Приложение №5 - Главное правило при составлении режима дня – чередовать труд и отдых. Зачем нужен режим дня? (Чтобы все успевать, делать планомерно, без спешки, суеты, чтобы было хорошее настроение.) Человек, ведущий здоровый образ жизни, в режиме дня обязательно выделяет время для занятий физкультурой и спортом.

- Ребята, а у вас есть спортивное увлечение? (Да)Какое? (футбол, волейбол, дзюдо...)

- Что дает занятие спортом? (Ученик не болеет, всегда бодрый, энергичный, спорт помогает в учебе.)

- Двигательная активность – это путь к силе, выносливости, красоте. Начнёшь утро с зарядки – значит за день успеешь сделать много хороших дел. Несколько энергичных упражнений

вовлекут в работу важные органы и системы организма, укрепят мышцы. Давайте попробуем сделать это прямо сейчас! Кроме физического здоровья существует еще и психическое. Часто вы не задумываетесь, что словами обижаете своих одноклассников, друзей, родителей. И эти слова ранят душу и сердце людей, наносят им психологическую травму. Поэтому очень хочется сказать о «добрых словах», которые тоже способствуют укреплению здоровья.

- Сейчас мы поиграем в игру «Нить добрых слов».

Игра- тренинг «Нить добрых слов»

Учащихся встают в круг. В руки одному дается клубочек. Начало нити он оставляет у себя, и, называя своего соседа добрым и ласковым словом, передает клубочек и т.д. В конце получается круг с нитью, натягивая которую учащимся предлагается почувствовать силу и взаимосвязь дружеских взаимоотношений. Надо гнать со своего лица сердитое выражение, чаще улыбаться. Психологи установили: улыбка не только признак хорошего настроения, но и способ его улучшить. Будьте же приветливы. Это поможет сохранить здоровье и вам, и тем, кто вас окружает.

-Ребята, что означает слово «привычка»? (ответ детей)

ПРИВЫЧКА- поведение, образ действий, склонность, ставшие для кого-нибудь в жизни обычными, постоянными. То есть привычка- это то, что мы делаем постоянно. А у вас есть привычки? (ответ детей)Перечислите привычки, которые есть у вас, ваших сверстников. Ребята, внимательно рассмотрите данные рисунки. Как вы думаете, на какие две группы можно разделить изображённые на рисунках действия детей? Можно ли данные действия назвать привычками? (На полезные и вредные привычки.)

-Что значит, по-вашему, полезные привычки? (ответ детей) А,

какие привычки мы относим к вредным? (ответ детей) Ребята, а к чему приводят вредные привычки? (ответ детей) Человеку, который имеет вредную привычку, и затем впоследствии попадает в зависимость, очень трудно отказаться от данной зависимости. Какой следует отсюда вывод? (ответ детей) Правильно

V. Подведение итогов мероприятия.

-Мы открыли шесть секретов здоровья. Давайте ещё раз их повторим.

1.Гигиена. 2.Правильное и регулярное питание.3. Режим дня.4. Двигательная активность.

5. Положительные эмоции 6. Отказ от вредных привычек

-А как вы думаете, достаточно ли только знать правила здорового образа жизни? (Ответ детей)

- Эти секреты приносят пользу только тому, кто живёт по этим правилам. О таком человеке говорят, что он ведёт здоровый образ жизни. Мы выбираем здоровы образ жизни?

Все: – Да! – Что скажем вредным привычкам? Все: – Нет!

VI. Рефлексия.

- Ребята, выскажитесь по внеурочному мероприятию, выбрав для себя начало фразы.

На доске: сегодня я узнал...я понял, что... теперь я могу...я попробую... мне захотелось...

- Желаю вам сохранить здоровье на долгие-долгие годы, ведь здоровье – главное богатство для каждого человека. Спасибо вам, ребятки, за работу! Вы молодцы!

2.4.Диагностика

**Анкета
родителей первоклассников**

(составлена профессором Е.Н. Степановым)

Цель: выявить интересы и увлечения первоклассников, возможности и условия их реализации

Ход проведения. На родительском собрании или во время индивидуальных встреч учитель предлагает родителям заполнить анкету

Анкета

Уважаемые родители! Важное значение в формировании личности ребенка играют его потребности, интересы и увлечения. Необходимо помочь детям найти интересное и полезное дело, выбрать занятие по душе. Для этого надо объединить усилия семьи и школы. Предлагаем Вам сделать первый шаг в совместной работе – искренне ответить на следующие вопросы:

1. Чем больше всего любит заниматься Ваш ребенок в свободное время? Подчеркните не более пяти ответов из предлагаемых:

- слушать и читать книги, журналы, газеты;
- смотреть телевизор;
- ходить в кино;
- работать на компьютере;
- посещать театры, концерты;
- посещать музеи, выставки;
- слушать музыку;
- играть на музыкальных инструментах;
- помогать родителям дома, на приусадебном участке (даче), в огороде и т.д.;
- мастерить, ремонтировать;
- заниматься в кружках технического творчества;

заниматься рукоделием (шить, вязать);

- заниматься кулинарией;
- рисовать;
- заниматься фотографией;
- заниматься в кружке художественной самодеятельности (петь, танцевать и т.д.);
- играть в различные подвижные игры;
- заниматься физкультурой и спортом;
- проводить время в компании с друзьями;
- ничего не делать;
- что еще (допишите)

2. Посещает ли Ваш ребенок кружок, клуб, секцию, студию. Подчеркните один из двух ответов:

- да;
- нет.

Если Вами выбран ответ «да», то напишите название кружка, клуба, секции, студии и наименование учреждения, где проходят занятия _____

3. Как Вы относитесь к интересам и увлечениям Вашего ребенка? Выберите и подчеркните один из предлагаемых ответов:

- положительно;
- трудно сказать;
- отрицательно.

4. Чем увлекаются члены Вашей семьи _____

5. Какое направление дополнительного образования детей Вы хотите рекомендовать своему ребенку? Подчеркните не более двух из перечисленных:

- художественно-эстетическое;
- научно-познавательное;
- физкультурно-спортивное;
- научно-техническое (техническое творчество);
- туристско-краеведческое;
- военно-патриотическое;
- эколого-биологическое.

6. Назовите, пожалуйста, фамилию и имя своего ребенка-первоклассника _____

Обработка полученных результатов. Количественный анализ результатов анкетирования позволяет выявить наиболее популярные и редкие интересы и увлечения детей. Можно на основе полученных данных составить карту интересов и увлечений учащихся. Особое внимание следует уделить ответам родителей на пятый вопрос, которые в своей совокупности можно рассматривать в качестве социального заказа родителей учебному заведению. Их необходимо учитывать при проектировании системы внеурочной деятельности младших школьников.

Заключение

Методическое пособие разработано для учителя начальных классов (работника дополнительного образования) для работы во внеурочной деятельности.

В данном пособии мы рассмотрели «внеурочную деятельность» в начальной школе.

В практической части представили часть внеурочных занятия по Духовно-нравственному направлению и по Спортивно-оздоровительному направлению.

Хочется добавить, что Внеурочная работа – это хорошая возможность для организации межличностных отношений в классе, между обучающимися и классным руководителем с целью создания ученического коллектива. В процессе многоплановой внеурочной работы можно обеспечить развитие общекультурных интересов школьников, способствовать решению задач нравственного воспитания

Список литературы

1. Организация деятельности детей на прогулке. Т. Г. Кобзева, И. А. Холодова, Г. С. Александрова.
2. Методические советы по организации внеурочной деятельности учащихся начальных классов *Степанов Е.Н*
3. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования.
4. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. – М., 2010.
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Программы внеурочной деятельности. Познавательная деятельность.
6. 5 Методические рекомендации по организации внеурочной деятельности и пребывания учащихся в образовательных учреждениях во второй половине дня / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010.
7. Методические рекомендации по разработке программы воспитания и социализации обучающихся начальной школы / Сост. В.И. Никулина, Н.В. Екимова. – Белгород, 2010.
8. Примерная основная образовательная программа образовательного учреждения. Начальная школа /Сост. Е.С. Савинов. – 2-е изд., перераб. – М., 2010.