

**Пояснительная записка**

Разработано на основе программы «135 уроков здоровья или школа докторов природы» (1-4 классы начальной школы). Авторы: Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е.

Здоровье — один из важнейших компонентов человеческого благополучия, счастья, одно из неотъемлемых прав человека, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. Именно здоровье людей должно служить главной «визитной карточкой» страны. Если мы не будем заботиться о своем здоровье, у нас не будет будущего. Будущие нашей страны — счастливые дети. Лучший способ сделать детей счастливыми — сделать их здоровыми! Поэтому важно с раннего детства прививать навыки здорового образа жизни.

А отчего зависит наше здоровье? Лишь на 8–10 % от медицины, на 20 % от наследственности, на 20 % от внешней среды, а на 50 % определяется образом жизни человека. Всем нам хочется видеть детей здоровыми, жизнерадостными, счастливыми. Как сделать, чтобы ребёнок жил в ладу с самим собой, с окружающим миром? Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди всех потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых  детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы.

В Федеральном государственном стандарте начального общего образования отмечается, что на ступени начального общего образования необходимо осуществлять педагогическую деятельность по укреплению физического и духовного здоровья обучающихся. Выпускник начальной школы должен соблюдать определенные правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни.

Программа «Уроки здоровья» (далее программа) представляет собой комплекс знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья младших школьников. Ведь начальное общее образование является одной из ценностных составляющих, которая  способствует познавательному и эмоциональному развитию ребенка и достижению планируемых результатов. Благодаря обучению по этой программе у детей появляется желание заботиться о своем здоровье, относиться к нему как к ценности, придерживаться здорового питания, заниматься физической культурой и спортом, соблюдать рекомендуемый врачами режим дня, снижать влияние негативных факторов и рисков на свое здоровье. Также формируются умение не попадать в ситуации, наносящие вред здоровью; потребность безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья; готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Данная программа предназначена для работы с детьми 10–11 лет и направлена на организацию образовательного процесса по формированию культуры здорового образа жизни младшего школьника. Обучение по программе рассчитано на четыре учебных года, по одному занятию в неделю. Также программа является значимой для эмоционально-творческого развития младших школьников. Базовыми в образовательной концепции стали ценности жизни и здоровья.

Организация занятий по программе исключает критику, негативные оценки, прямое указание на ошибки школьников, и предусматривает подчеркивание положительных действий школьника, его возможностей и способностей. Созданию атмосферы доброжелательности способствуют некоторые игры и упражнения, направленные на выявление, передачу и восприятие положительной информации.

Занятия рассчитаны на 1 час в неделю, в общей сложности –33 ч в учебный год.

***Цели программы:***

1. создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья;
2. формирование необходимых знаний, умений и навыков, способствующих поддержанию здорового и безопасного образа жизни;
3. использование полученных знаний в практике с целью улучшения состояния собственного здоровья.

***Задачи программы:***

1. формирование у детей и их родителей ответственного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
2. сохранение и укрепление здоровья детей младшего школьного возраста;
3. воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.

Работа по данной программе строится на принципах гуманистической педагогики и психологии, выраженных правилом трех П: понимание, принятие, признание. Учет индивидуальных особенностей, уважение к ребенку, к процессу и результатам его деятельности, комплексный подход, систематичность и последовательность, интеграция, наглядность – важные принципы реализации программы.

**Цели и задачи достигаются через средства и методы обучения:**

Рассказ, беседа, иллюстрации, игры, информационно-коммуникативные технологии, групповая работа, практическая работа, индивидуальный подход к ребенку, исследовательские проекты (организация опроса среди сверстников для изучения вредных привычек в начальной школе); творческие проекты – санитарные бюллетени о здоровом образе жизни.

**Результатами практической деятельности по программе формирования здорового и безопасного образа жизни можно считать следующие:**

* Повышение уровня информированности учащихся о здоровом образе жизни.
* Повышение функциональных возможностей организма обучающихся. Развитие физического потенциала школьников.
* Повышение приоритета здорового образа жизни.
* Повышение мотивации к двигательной деятельности, здоровому образу жизни.

**Ожидаемые результаты**

 Высокая степень интереса младших школьников к содержанию занятий. Обучающиеся должны уметь распознавать и анализировать опасные для здоровья ситуации, прогнозировать последствия и находить выход из них; а также здоровый физически, психически, нравственно, адекватно оценивающий свое место и предназначение в жизни выпускник начальной школы.

**Изучив программу, учащиеся будут знать:**

Биологические основы жизнедеятельности организма человека и составляющие здорового образа жизни.

Способы сохранения и укрепления здоровья.

Факторы, разрушающие здоровье и мероприятия по их устранению.

Основные приемы и методы психической релаксации.

**Изучив программу, учащиеся будут уметь:**

Давать научно-обоснованные рекомендации по ведению здорового образа жизни.

Правильно распределять время в соответствии с внешними обстоятельствами и состоянием здоровья.

Соблюдать правила личной гигиены.

Применять приемы и методы психической релаксации.

Применять способы восстановления умственной и физической работоспособности человека.

**Планируемые результаты освоения программы**

**«Здоровый ребенок – успешный ребенок»**

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 деятельност**и 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.

**Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности** является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

**Регулятивные УУД:**

* Определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
* Проговаривать последовательность действий на занятии.
* Учить высказывать своё предположение (версию), учить работать по предложенному учителем плану.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
* Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.
* Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
* Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т. д.).

**Познавательные УУД:**

* Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
* Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
* Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

**Коммуникативные УУД:**

* Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
* Слушать и понимать речь других.
* Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
* Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
* Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).
* Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.
* Привлечение родителей к совместной деятельности.

Компетенции, которые должны освоить занимающиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности.

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* различать “полезные” и “вредные” продукты;
* использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
* определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
* заботиться о своем здоровье;
* находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
* применять коммуникативные и презентационные навыки;
* использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
* оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
* находить выход из стрессовых ситуаций;
* принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
* адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
* отвечать за свои поступки;
* отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы 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 данной программы 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.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 1 КЛАСС**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** |  **Тема**  | **К-во часов** | **По плану**  | **Дата проведения** |
|  | Разучивание русских народных игр «Кот и мышь», «Коршун» | 1 | 04.09.20 | 04.09.20 |
|  | Беседа о пользе завтрака.  | 1 | 11.09.20 | 11.09.20 |
|  | Разучивание игр с мячом.  | 1 | 18.09.20 | 18.09.20 |
|  | Овощи на твоем столе.  | 1 | 25.09.20 | 25.09.20 |
|  | Разучивание игр с прыжками.  | 1 | 02.09.20 | 02.09.20 |
|  | Фрукты – лучшие пробукты.  | 1 | 16.10.20 | 16.10.20 |
|  | Разучивание игр с мячом.  | 1 | 23.10.20 | 23.10.20 |
|  | Как оказать первую помощь при порезе, ушибе.  | 1 |  |  |
|  | Разучивание игр с бегом.  | 1 |  |  |
|  | Разучивание игр – эстафет.  | 1 |  |  |
|  | Релаксационные упражнения для снятия напряжения.  | 1 |  |  |
|  | Разучивание игр с мячом.  | 1 |  |  |
|  | Полезные и вредные привычки.  | 1 |  |  |
|  | Играя подружись с бегом.  | 1 |  |  |
|  | Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть.  | 1 |  |  |
|  | Большая круговая эстафета. «Осторожно – тонкий дед!» «Осторожно гололед!».  | 1 |  |  |
|  | Помоги себе сам.  | 1 |  |  |
|  | Игры – эстафеты.  | 1 |  |  |
|  | Вредные привычки.  | 1 |  |  |
|  | Игра с бегом.  | 1 |  |  |
|  | Разучивание сюжетных игр.  | 1 |  |  |
|  | Приемы массажа и самомассажа.  | 1 |  |  |
|  | Разучивание игр с мячом.  | 1 |  |  |
|  | Ниркотические и токсичные вещества. Их вред.  | 1 |  |  |
|  | Мой веселый звонкий мяч! | 1 |  |  |
|  | Помоги себе сам! | 1 |  |  |
|  | Разучивание игр с бегом.  | 1 |  |  |
|  | Оказание первой помощи.  | 1 |  |  |
|  | Разучиванию сюжетных игр.  | 1 |  |  |
|  | Вред от алкоголя.  | 1 |  |  |
|  | Разучивание игр с бегом.  | 1 |  |  |
|  | Помоги себе сам.  | 1 |  |  |
|  | Оказание первой помощи.  | 1 |  |  |

**Учебно-методическое обеспечение**

1. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. 135 уроков здоровья или школа докторов природы. М., ВАКО, 2013.