***«Забота о здоровье – это важнейший труд педагога. От жизнедеятельности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы…***

***А.В. Сухомлинский.***

Здоровье человека на 50% зависит от образа его жизни, на 25% - от состояния окружающей среды, на 15% - от наследственной программы и только на 10% - от возможности медицины.

Для формирования здорового поколения в современных условиях необходимо ориентировать систему образования на сохранение и развития здоровья ребёнка, на внедрение принципа здорового образа жизни.

*Основные задачи, которые мы ставим в своей работе:*

1. Обеспечение каждому ребёнку возможности сохранения здоровья на период его обучения в школе.
2. Снижение уровня заболеваемости детей, профилактическая работа с детьми и их родителями.
3. Сохранение работоспособности на уроках.
4. Формирование знаний, умений и навыков по ЗОЖ.

*Средства и методы здоровьесберегающих технологий* ( по Н.К. Смирнову) условно можно разделить на 3 группы:

* Средства двигательной направленности
* Оздоровительные силы природы
* Гигиенические факторы

Работу по внедрению здоровьесберегающих технологий начинается ещё до поступления ребёнка в школу. Целью работы «Школы будущего первоклассника» является осуществление безболезненного перехода от детского сада к школе, снижение риска тревожности ребёнка и возникновения трудности в обучении.

Одновременно начинается работа с родителями, цель которой – настроить родителей как активных участников здоровьетворчества. Для этого в школе регулярно проводятся встречи с врачами, спортивные конкурсы и семейные спортивные соревнования.

Основное время в школе ребёнок проводит на уроках, поэтому очень важно продолжать эту работу и в учебное время. Сюда можно отнести :

* Соблюдение светового и теплового режима
* Правильное размещение детей при посадке в классе согласно медицинским показаниям
* Деловая, деятельная атмосфера, создающая правильный психологический климат в классе (технология «раскрепощённого развития детей» В.Ф. Базарнова)
* Введение нестандартных уроков, которые снижают напряженность и усталость ребёнка (урок – игра, урок – викторина, урок – путешествие и т.д.)
* Адекватность учебных нагрузок ( контроль за объёмом и дозировкой домашних заданий, частая смена видов деятельности на уроках)
* Регулярное применение на уроках средств релаксации(физкультминутки, дыхательная и пальчиковая гимнастика, цвето - и звукотерапия)

В своей работе мы применяем различные средства двигательной направленности. В течение многих лет наши ученики регулярно ( 1 – 2 раза в неделю) посещают бассейн. Большинство ребят посещают спортивные секции и танцевальную студию, которые есть в нашей школе. Ежедневно в группе продлённого дня проводятся прогулки на свежем воздухе с включением подвижных игр.

В школе организован театр «Здоровье», где ученики старших классов в игровой занимательной форме пропагандируют здоровый образ жизни.

Большое значение для сохранения здоровья имеет строгое соблюдение санитарно – гигиенических требований в процессе обучения:

* Личная и общественная гигиена
* Регулярное проветривание и влажная уборка помещений
* Соблюдение режима дня школьника
* Организация своевременного и правильного питания в школьной столовой
* Ограничение предельного уровня учебной нагрузки
* Привитие детям элементарных навыков и приёмов ЗОЖ.

Эту работу мы продолжаем и во время внеурочной деятельности. Мы разработали программу занятий «Если хочешь быть здоров», рассчитанную на 68 часов. Программа включает в себя не только знакомство с правилами здорового образа жизни, но и закаливание детей, и обучение их плаванию.

**Внеурочная деятельность**  
**Направление - спортивно - оздоровительное**  
**Программа занятий «Если хочешь быть здоров»**  
Программу составили  
Норенкова Т.А. и Болтухова Г.В.   
учителя начальных классов ГБОУ СОШ № 76

**Пояснительная записка.**  
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 сохранении здоровья.   
  
Как никогда актуальной остаётся проблема сохранения и укрепления здоровья с раннего возраста. Решающая роль в её решении отводится школе. Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг.  
Данная программа может рассматриваться как одна из ступеней к здоровому образу жизни и неотъемлемой частью всего воспитательного процесса в школе.  
  
 **Цели программы:**

* Создание наиболее благоприятных условий для формирования у младших школьников отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.
* Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи:**

1. Формирование здорового жизненного стиля и реализация индивидуальных способностей каждого ученика.
2. Профилактика вредных привычек.
3. Создание условий для обеспечения охраны здоровья учащихся, их полноценного физического развития и формирование здорового образа жизни.
4. Расширение кругозора школьников в области физической культуры и спорта.
5. Формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни.

**Основные направления реализации программы:**  
– организация бесед о здоровом образе жизни;

– организация занятий в бассейне;  
– организация и проведение инструктажа по технике безопасности в разных ситуациях;  
– организация и проведение динамических прогулок и игр на свежем воздухе в любое время года;  
– санитарно-гигиеническая работа по организации жизнедеятельности детей в школе;  
– организация питания учащихся;  
– организация и проведение в классе мероприятий по профилактике детского травматизма на дорогах;  
– организация и проведение исследований уровня физического и психофизического здоровья учащихся.  
 Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо, чтобы уже с раннего возраста он учился любви к себе, к людям. К жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.  
 Каждое занятие должно приносить детям чувство удовлетворения, лёгкости и радости.

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  |  |
|  |  |

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

**В основу программы «Если хочешь быть здоров!» положены следующие принципы:**

1. Сочетание воспитательного и оздоровительного материала.

2. Индивидуализация деятельности.

3. Позитивность.

4. Целостное развитие.

**Содержание программы:**

            Программа занятий «Если хочешь быть здоров!» рассчитана на четыре года для обучающихся в возрасте от 6,5 до 11 лет. Она составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение  2 часа в неделю.

Программа занятий «Если хочешь быть здоров!» состоит из четырёх частей:

1 класс «Первые шаги к здоровью»: первичное ознакомление со здоровым образом жизни, формирование потребности в личной гигиене, ознакомление с витаминами и продуктами их содержащими.

2 класс «Если хочешь быть здоров»: культура питания и этикет, понятие об иммунитете, закаливающие процедуры, ознакомление с лекарственными и ядовитыми растениями нашего края.

3 класс «По дорожкам здоровья»: интеллектуальные способности, личная гигиена и здоровье, понятие о микробах, вредные привычки и их профилактика, применение лекарственных растений в профилактических целях.

4 класс «Я, ты, он, она - мы здоровая семья»: формирование у обучающихся чувства ответственности за свое здоровье, мода и гигиена школьной одежды, профилактика вредных привычек, культура эмоций и чувств.

**И включает  7 разделов:**

1. «Вот мы и в школе»: личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма;
2. «Питание и здоровье»: основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого;
3. «Моё здоровье в моих руках»: влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата;
4. «Я в школе и дома»: социально одобряемые нормы и правила поведения обучающихся в образовательном учреждении, гигиена одежды, правила хорошего тона;
5. «Чтоб забыть про докторов»: закаливание организма;
6. «Я и моё ближайшее окружение»: развитие познавательных процессов, значимые взрослые, вредные привычки, настроение в школе и дома;
7. «Вот и стали мы на год  взрослей»: первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода.

В содержании программы перечисленные разделы возобновляются на протяжении четырех лет, что способствует обобщению, расширению и систематизации знаний о здоровье, закреплению социально одобряемой модели поведения обучающихся.

**Знания и умения:**

В ходе реализация программы обучающиеся должны **знать**:

 основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

 о пользе закаливающих процедур;

 особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

 основы рационального питания;

 правила оказания первой помощи;

 способы сохранения и укрепление  здоровья;

 основы развития познавательной сферы;

 свои права и права других людей;

 соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

 влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

 значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

 знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**уметь:**

 составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

 выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

 различать “полезные” и “вредные” продукты;

 определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

 заботиться о своем здоровье;

 научиться хорошо плавать;

 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;

В результате реализации программы  внеурочной деятельностипо 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.

**УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ  ПЛАН**

***3 класс***

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| ***п/п*** | ***Наименование тем занятий*** | *Количество часов* |
| 1. | Правила поведения учащихся в образовательном учреждении. | 1ч |
| 2. | Режим дня третьеклассника и его значение. | 1ч |
| 3. | Значение утренней гимнастики для организма. | 1ч |
| 4. | Основы правильного питания школьника. |  |
| 5. | Личная гигиена школьника. | 1ч |
| 6. | Гигиенические навыки культуры поведения во время приёма пищи. | 1ч |
| 7. | Кулинарные традиции современности и прошлого. | 1ч |
| 8. | Влияние окружающей среды на здоровье человека. | 1ч |
| 9. | Профилактика нарушения зрения. | 1ч |
| 10. | Гигиена одежды. | 1ч |
| 11. | Правила хорошего тона (понятие об этикете). | 1ч |
| 12. | Закаливание организма. | 1ч |
| 13. | Вредные привычки и их профилактика. | 1ч |
| 14. | Укрепление иммунитета школьника. | 1ч |
| 15. | Роль витаминов и содержание их в продуктах питания. | 1ч |
| 16. | Понятие о микробах, правила гигиены. | 1ч |
| 17. | Бытовые травмы. Первая помощь. | 1ч |
| 18. | Правила поведения на воде. | 1ч |
| 19. | Дорожно – транспортная безопасность. | 1ч |
| 20. | Почему мы болеем? | 1ч |
| 21. | Прививки от болезней и лекарства. | 1ч |
| 22. | Лекарственные растения и их использование. | 1ч |
| 23. | Безопасность при любой погоде. | 1ч |
| 24. | Электрический ток и его опасность для человека. | 1ч |
| 25. | Порезы, ушибы, переломы. Первая помощь. | 1ч |
| 26. | Чем опасны домашние животные? | 1ч |
| 27. | Сон и его значение для здоровья человека. | 1ч |
| 28. | Роль спорта в жизни ребёнка. | 1ч |
| 29. | Чтобы забыть про докторов. | 1ч |
| 30. | Игра – викторина «Как сохранять своё здоровье». | 1ч |
| 31. | Мир эмоций и чувств. | 1ч |
| 32. | Могут ли дружить шалости и травмы? | 1ч |
| 33. | Я – хозяин своего здоровья. | 1ч |
| 34. | Итоговое занятие. | 1ч |

**Литература**

1.   Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М.  Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2012.- 205 с.

2.   Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2010. – № 11. – С. 75–78.

3.     Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2014. – 124 c.

4.      Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2013. – 112 с.

5.     Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2013. – 268 с.

6.     Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2013, с.57.

7.      Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.:  2014. – 120 с.