**Программа кружка «Час здоровья»**

**Пояснительная записка**

Современное общество и высокие темпы его развития предъявляют все новые, более обширные требования к человеку и его здоровью. В ряду приоритетных ценностей человека здоровью отводится первостепенное значение.

Сохранение здоровья подрастающего поколения является самой насущной проблемой государства. Школа - идеальный центр для воспитания культуры здоровья и формирования здорового образа жизни учащихся. Культура здоровья, являющаяся составной частью базовой культуры, призвана развивать осознанное отношение школьников к своему здоровью как главной жизненной ценности, и представляет собой систему познавательного, творческого и поведенческого элементов.

Любая культура начинается со знаний. Поэтому школьники должны быть вооружены целой системой представлений о гигиене тела, питания, режима дня и т. д., а также о сущности здорового образа жизни.

Творческий элемент предусматривает развитие полученных знаний в ходе активной самореализации личности в процессе творческой деятельности.

Поведенческий элемент предусматривает формирование устойчивых положительных привычек и применение поведенческих стереотипов здорового образа жизни школьников.

Формирование культуры здоровья – это активный процесс воспитания и самореализации учеников.

Программа «Час здоровья» представляет собой совокупность знаний о здоровье, умений и навыков здорового образа жизни, составленных согласно принципу природосообразности.

Сохранение физического, психического и нравственного здоровья, в соответствии с заявленными государственными приоритетами, является одной из главных задач любого образовательного учреждения.

Программа кружка « Час здоровья» направлена на сохранение здоровья учащихся, предотвращение вредных привычек, на организацию безопаснос­ти жизнедеятельности младших школьников.

Цели и задачи кружка

-сохранение здоровья детей;

-развитие умения общаться и сотрудничать;

-развитие эмоционально-волевой сферы;

-формирование осознанного отношения школьников к своему здоровью;

- получение знаний об организме человека и его функционировании;

- формирование основных навыков здорового образа жизни.

**Формы организации занятий**

Для более эффективной внеклассной работы в этом направлении можно использовать самые различные формы работы с учащимися:

\*проведение занятия в виде урока

\*Беседы

«Что такое гигиена», «Культура питания: самые полезные продукты», « Твой режим дня», «Физкультура и спорт», «Закаливание», «Берегите осанку», «Визит к стоматологу», «Начинаем утреннюю гимнастику», «Гигиена одежды», «Берегите зрение», «Лекарственные растения», « Овощи и фрукты- витаминные продукты», «Зубы и наше здоровье»

\*Акции:

* «Нет сигарете!» (Международная неделя отказа от курения- с 18 ноября или Всемирный день борьбы с курением – 31 мая);
* «Мир без наркотиков»;
* «Мы за ЗОЖ»;
* «Бегом от болезней!»;
* «Эстафета здоровья».

\*творческие конкурсы:

- Конкурс плакатов, пропагандирующих ЗОЖ;

- Конкурс рисунков: « Если хочешь быть здоров!», «Я и спорт» и т. д.;

-Фотоконкурсы;

- Спортивные игры и соревнования;

- Дискуссии, «круглые столы»;

-День здоровья ( 7 апреля – Всемирный день здоровья, 27 сентября - Всемирный

день туризма).

* просмотр фильмов, отражающих разнообразные жизненные ситуации
* встречи с людьми, преодолевшими свои вредные привычки
* встречи с людьми спецслужб (пожарными, медиками, сотрудниками милиции)
* классные часы на нравственные темы
* тематические викторины, устные журналы
* выставки рисунков, акции в защиту природы от вредных привычек человек

*Учащиеся должны знать:*

* Правила бережного отношения к зрению, к органам зрения, к зубам.
* Правила ухода за кожей.
* Органы пищеварения.
* Золотые правила питания, полезные продукты.
* Правила здорового сна, хорошего настроения.
* Правила для поддержания правильной осанки.
* Признаки здорового и закаленного человека.
* Правила безопасности на воде.
* Правила хорошего тона.
* Задачи оздоровительных пауз.
* Вопросы физического и духовного здоровья.
* Вопросы гигиены и питания, закаливания, строения человека и др.

*Учащиеся должны уметь:*

* Правильно умываться, мыть зубы, чистить уши.
* Следить за кожей, ногтями.
* Оказывать первую помощь при порезах, ожогах.
* Соблюдать режим дня.
* Соблюдать правила поведения в общественных местах.
* Выполнять правила для поддержания правильной осанки.

Содержание

**Гигиена и здоровье -7ч**

*Понятие о гигиене*. Чистота залог здоровья. Гигиена одежды и обуви: правильный выбор в зависимости от погоды, назначения, индивидуальных особенностей. Гигиена полости рта, временные и постоянные зубы, стоматологические заболевания и их профилактика, уход за зубами. Режим дня, необходимость его соблюдения, активный и пассивный отдых, сон как эффективный отдых.

*Представление об инфекционных заболеваниях*, способы первичной «пассивной» защиты от инфекции.

*Поликлиника и больница*. Вызов врача на дом, специализация врачебных услуг, служба спасения.

*Медикаменты*: польза и вред, осторожное обращение с лекарствами.

***Вредные привычки в раннем возрасте 5 ч.***Профилактика вредных привычек и пропаганда здорового образа жизни

.

***Экология и наше здоровье -5 ч.***

Что такое экология? Способы охраны природы, экологические связи в природе. Связи между экологическим состоянием природы и нашим здоровьем. Примеры экологических катастроф.

**Как сделать сон полезным-2ч**

Проводится беседа о пользе здорового сна. Даются советы о восстановлении сна, если нарушился сон.

***Питание и здоровье -7ч***

Представление об основных пищевых веществах, значение витаминов для организма человека, полезные пищевые продукты. Процесс пищеварения, основные правила рационального питания. Обработка пищевых продуктов. Изучаются правила хорошего тона, теория закрепляется практикой, формируется положительный настрой. Закрепляются здоровые принципы питания (тщательное пережевывание, разумное

***Если хочешь быть здоров -5 ч***

Беседа о закаливании, обтирании и обливании, о виде микробов. Знакомство с признаками здорового и закаленного человека. Выполнение оздоровительных пауз. Подготовка и проведение праздника "Мы дружим с физкультурой и спортом".

***Наши зубы 3ч***

Зуб - это живой орган. Беседа о молочных и коренных зубах, о зубной щетке. Изучается строение зуба (коронка, корень, шейка). Проводится практикум "чистка зубов"

***Дружи с водой - 2ч***

Беседа о пользе воды для организма. Знакомство с советами доктора Воды. Проводится анализ ситуации "Грязнуля". Обсуждение вопроса: Как надо правильно мыть руки

отношение к приему жидкости, в том числе воды.) Этикет за столом.

**КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ** кружка «Час здоровья»

**36 часов**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№№№33** | **Тема** | **Кол-во часов** | **Дата** |
|  | **Гигиена и здоровье.** | **7** |  |
| 1. | Твоё здоровье – что это? Можно ли самому «творить здоровье?» | 1 | 07.09 |
| 2. | Настроение в школе. Как настроить себя на урок. | 1 | 14.09 |
| 3. | Понятие о гигиене. Чистота залог здоровья. | 1 | 21.09 |
| 4. | Гигиена одежды и обуви: правильный выбор в зависимости от погоды, назначения, индивидуальных особенностей. | 1 | 28.09 |
| 5. | Режим дня, необходимость его соблюдения | 1 | 05.10 |
| 6. | Активный и пассивный отдых. | 1 | 12.10 |
| 7. | Представление об инфекционных заболеваниях, способы первичной «пассивной» защиты от инфекции. | 1 | 19.10 |
|  | ***Вредные привычки в раннем возрасте*** | **5** |  |
| 8. | Невидимые враги человека .Курение. | 1 | 26.10 |
| 9. | Невидимые враги человека .Алкоголь. | 1 | 02.11 |
| 10. | Невидимые враги человека. Нецензурные слова.  Не ругайся, братец, козленочком станешь! | 1 | 09.11 |
| 11. | Антинарко — что это? | 1 | 23.11 |
| 12. | Я выбираю здоровье. Отказ от вредных привычек  «Ай не буду, не хочу» | 1 | 30.11 |
|  | **Экология и наше здоровье 3** | **5** |  |
| 13. | Вызов врача на дом | 1 | 07.12 |
| 14. | Осторожное обращение с лекарствами | 1 | 14.12 |
| 15. | Экологическое состояние природы и наше здоровье | 1 | 21.12 |
| 16. | Связи между экологическим состоянием природы и нашим здоровьем | 1 | 28.12 |
| 17. | Человек – часть природы. | 1 | 04.01 |
|  | ***Как сделать сон полезным*** | ***2*** |  |
| 18. | Сон - лучшее лекарство | 1 | 11.01 |
| 19. | Если нарушается сон. | 1 | 18.01 |
|  | **Питание и здоровье.** | **7** |  |
| 20. | Значение витаминов для организма человека. | 1 | 25.01 |
| 21. | Как следует питаться | 1 | 01.02 |
| 22. | Полезные пищевые продукты. | 1 | 08.02 |
| 23. | Процесс пищеварения, основные правила рационального питания. | 1 | 15.02 |
| 24. | Обработка пищевых продуктов. | 1 | 22.02 |
| 25. | Питание – необходимое условие для жизни человека. | 1 | 01.03 |
| 26. | Здоровая пища для всей семьи. | 1 | 15.03 |
|  | ***Если хочешь быть здоров*** | ***5*** |  |
| 27. | Как закаляться. | 1 | 22.03 |
| 28. | Обтирание и обливание | 1 | 29.03 |
| 29. | Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. | 1 | 05.04 |
| 30. | Утренник «Мы дружим с физкультурой и спортом» | 1 | 12.04 |
| 31. | Папа мама и я спортивная семья. | 1 | 19.04 |
|  | **Дружи с водой** | **2** |  |
| 32. | Для чего нужна вода? В гостях у Чистюлькина. | 1 | 26.04 |
| 33. | Советы доктора Воды. «Воздух, мыло и вода – наши лучшие друзья» | 1 | 03.05 |
|  | ***Наши зубы*** | ***3*** |  |
| 34 | Что такое зубы и почему они есть? | 1 | 10.05 |
| 35 | Как сохранить улыбку здоровой | 1 | 17.05 |
| 36 | Правила пользования зубной щеткой | 1 | 24.05 |

***Список используемой литературы:***1. А. Сметанкин «Открытый урок здоровья», СПб. «Питер» , 2005г.   
2. А Сметанкин «Учитель здоровья», СПб. «Питер», 2003г.   
3. Методические рекомендации для медицинских и педагогических работников, реализующих программы оздоровления.   
4. Конспекты теоретических уроков под общей редакцией А.Сметанкина. СПб. «Институт биологической обратной связи». 2004г.   
5. Информационное письмо «Об оценке эффективности лечения методом БОС»   
6. Гигиенические требования к вычислительной технике, условиям и организации работы. Выписка из СанПиН.   
7. Учебник здоровья. СПб. ЗАО «Биосвязь», 2005г.