**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Цели и задачи программы формирования культуры здорового**

**и безопасного образа жизни**

**«Уроки здоровья »**

**для младших школьников.**

(Программа составлена под научным руководством Обуховой Людмилы Александровны, Жиренко Ольги Егоровны)

В Стандартах второго поколения отмечается, что на ступени начального общего образования необходимо осуществлять педагогическую деятельность по укреплению физического и духовного здоровья обучающихся. Выпускник начальной школы должен выполнять «правила здорового и безопасного для себя и окружающих образа жизни».

 Программа формирования культуры здорового и безопасного образа жизни «Уроки здоровья » (далее Программа) представляет собой комплексную программу формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психического, социального здоровья младших школьников на ступени начального общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

**Цель программы:** создание благоприятных условий, обеспечивающих возможность сохранения здоровья; формирование необходимых знаний, умений и навыков по здоровому и безопасному образу жизни; использование полученных знаний в практике с целью улучшения собственного здоровья.

***Задачи программы:***

* сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
* научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
* научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;
* сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;
* сформировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;
* дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
* дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
* обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
* сформировать навыки позитивного коммуникативного общения;
* сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;
* сформировать потребность ребёнка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития.

Общая характеристика **программы формирования культуры здорового и безопасного образа жизни «Уроки здоровья » для младших школьников.**

Программа охватывает основные направления здоровьесберегающей деятельности в начальной школе и позволяет пробуждать в детях желания заботиться о своем здоровье, относиться к своему здоровью как к ценности; формировать установки на использование здорового питания; создавать оптимальные двигательные режимы для детей с учетом из возрастных, психологических и иных особенностей, развивать потребности в занятиях физической культурой и спортом; соблюдать рекомендуемый врачами режим дня; снизить влияния негативных факторов и рисков на здоровье детей (низкая двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания). Сформировать умения отказаться от участия в ситуациях, наносящих вред собственному здоровью и здоровью окружающих; сформировать у ребенка потребность безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья; развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены.

Данная программа предназначена для работы с детьми 6,5—11 лет и направлена на организацию образовательного процесса по формированию культуры здорового образа жизни младшего школьника. Обучение по программе рассчитано на 4 учебных года, по 1 занятию в неделю.

Программ реализуется в учебной деятельности как ведущей для этого возрастного этапа и внеурочной деятельности, также значимой для эмоционально-творческого развития младших школьников. Базовыми в образовательной концепции стали ценности человеческой жизни и человеческого здоровья.

Организация занятий по программе исключает критику, негативные оценки, прямое указание ошибок младших школьников, 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.

Учитывая, что программа предусматривает освоение основных культурных и этикетных норм, учителю вместе со школьниками необходимо вы­работать определенные правила поведения на весь период проведения занятий.

Описание ценностных ориентиров содержания программы формирования здорового образа жизни.

Осознание обучающимися ценности человеческой жизни, формирование умения противостоять в пределах своих возможностей действиям и влияниям, представляющим угрозу для жизни, физического и нравственного здоровья, духовной безопасности личности.

*В области формирования социальной культуры*

·        Развитие навыков организации и осуществления сотрудничества с педагогами, сверстниками, родителями, старшими детьми в решении общих проблем *(проблема здорового и безопасного образа жизни)*

*В области формирования семейной культуры*

·        Формирование представления о семейных ценностях, гендерных семейных ролях и уважения к ним *(здоровье как семейная ценность)*

Исходя из общих задач, в сформулированызадачи формирования ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизнидля младших школьников**:**

·        Ценностное отношение к своему здоровью, здоровью родителей (законных представителей), членов семьи, педагогов, сверстников;

·        Элементарные представления о единстве и взаимовлиянии различных видов здоровья человека: физического, нравственного (душевного), социально-психологического (здоровья семьи и школьного коллектива);

·        Элементарные представления о влиянии нравственности человека на состояние его здоровья и здоровья окружающих его людей;

·        Понимание важности физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

·        Знание и выполнение санитарно-гигиенических правил, соблюдение здоровьесберегающего режима дня;

·        Интерес к прогулкам на природе, подвижным играм, участию в спортивных соревнованиях;

·        Первоначальные представления об оздоровительном влиянии природы на человека;

·        Первоначальные представления о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека;

·        Отрицательное отношение к невыполнению правил личной гигиены и санитарии и санитарии, уклонению от занятий физкультурой.

Результаты освоения программой формирования здорового образа жизни.

*В сфере личностных универсальных учебных действий*

* Погружение в мир здорового образа жизни через беседы, организацию утренней гимнастики, подвижных игр, прогулок. Получение первоначального опыта здоровьесберегающей деятельности.
* Формирование установки на здоровый образ жизни и её реализация  в моделированных жизненных ситуациях.
* У выпускника начальной школы должна быть сформирована установка на здоровый образ жизни и представлена возможность реализации этой установки в реальном поведении и поступках.
* различать основные нравственно-этические понятия;
* соотносить поступок с моральной нормой;
* оценивать свои и чужие поступки (стыдно, честно, виноват, поступил правильно и др.);

*В сфере регулятивных универсальных учебных действий*

* Ознакомление со всеми типами действий, направленных на организацию работы по здоровьесбережению.
* Формирование всех типов действий, направленных на организацию работы по здоровьесбережению. Формирование взаимо и самооценки выполнения этих действий.
* Выпускники овладевают всеми типами действий, направленных на организацию работы по здоровьесбережению и получат возможность самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения этих действий, вносить необходимые коррективы. определять и формулировать цель деятельности;
* планировать решение учебной задачи: выстраивать последовательность необходимых операций;
* корректировать деятельность: вносить изменения в процесс с учётом возникших трудностей и ошибок;
* оценивать результаты деятельности (чужой, своей).

*В сфере познавательных учебных действий*

* Ознакомление с источниками поиска информации по организации здорового образа жизни, используя ресурсы библиотек и сети Интернет
* Формирование умения воспринимать и анализировать информацию по организации здорового образа жизни, находить информацию с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет.
* Ученики научатся воспринимать и анализировать информацию по организации здорового образа жизни и получат возможность находить информацию с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет.
* выявлять особенности (качества, признаки) различных объектов в процессе их рассматривания(наблюдения);
* анализировать результаты элементарных исследований, фиксировать их результаты;
* воспроизводить по памяти информацию, необходимую для решения поставленной задачи;
* проверять информацию, находить дополнительную информацию, используя справочную литературу;
* презентовать подготовленную информацию в наглядном и вербальном виде;
* применять таблицы, схемы, модели для получения информации;
* сравнивать различные объекты;
* приводить примеры в качестве доказательства выдвигаемых положений;
* устанавливать причинно-следственные связи между объектами;
* выбирать решение из нескольких предложенных, кратко обосновывать свой выбор.

*В сфере коммуникативных универсальных учебных действий*

* Дать первоначальные представления об умении жить в коллективе, осуществлять сотрудничество  с учителем и сверстниками.
* Формирование умения  учитывать  позицию собеседника, осуществлять сотрудничество с учителем, сверстниками, родителями.
* Выпускники приобретут умения учитывать позицию собеседника (партнёра), организовывать  и осуществлять сотрудничество и кооперацию с учителем, сверстниками, родителями.
* оформлять диалогическое высказывание в соответствии с требованиями речевого этикета;
* слушать и понимать речь других;
* применять навыки делового сотрудничества, работая в паре, группе;
* составлять устные небольшие монологические высказывания.

**Описание места уроков здоровья в учебном плане.**

Урок здоровья - 1 час в неделю (внеурочная деятельность).

Содержание программы формирования здорового образа жизни.

**Тема 1. Чего не нужно бояться**

Урок 1

Тема: Как воспитывать уверенность и бесстрашие

 Раскрыть понятия «страх», «ужас». Сформировать понимание того, чего нужно бояться в окружающей природе, социуме, школе, дома. Выработать рекомендации – правила поведения в доме, социуме, природе и т.д. (Разработка проектов в групповой деятельности). Сформировать умение строить диалог на определенную тему. Подбор пословиц по теме. Организация и проведение психологических игр для преодоления страхов (работа в парах).

**Тема 2. Добрым быть приятнее, чем злым, завистливым и жадным**

Урок 2

Тема: Учимся думать

 Формировать умение анализировать сложившуюся ситуацию, умение принимать решение и брать на себя ответственность за них. Формировать умение продумывать несколько вариантов выхода из сложившейся ситуации. Раскрыть понятия «доброта», «отзывчивость». Анализ ситуаций по теме из литературных произведений.

 Формировать умение рассуждать по определенной теме и делать соответствующие выводы на основе жизненного опыта ребенка.

Урок 3

Тема: Спеши делать добро

 Актуализировать знания детей о добром отношении людей друг к другу, о том, чем отличаются злые и добрые люди друг от друга. В чем проявляется доброе отношение людей друг к другу? Какие поступки можно считать добрыми. Тестирование по проблеме «Кого я считаю добрым».

 Формировать умение сопереживать, желание прийти на помощь. Формировать стремление соблюдать нравственные нормы в собственной деятельности.

 Конкурс пословиц, рисунков по теме занятия. Чтение и обсуждение литературных произведений.

**Тема 3. Почему мы говорим неправду**

Урок 4

Тема: Поможет ли нам обман

 Раскрыть понятие «обман». Пословицы об обмане, отношение людей к неправедным поступкам других людей. Уточнение понятий «намеренное искажение истины», «замалчивание истины». Почему обманщикам не всегда верят? Формирование различных видов речевой деятельности, формировать умение вести правдивый диалог. Отношение к шуткам – обману ради развлечения. Формировать собственные ценностные ориентиры на основе деятельностного подхода.

Урок 5

Тема: «Неправда - ложь» в поговорках и пословицах

 Раскрыть значение понятий «неправда», «ложь». Пословицы и поговорки о лжи, неправде. Литературные произведения о лжи. Формировать ценностные ориентиры на основе произведений устного народного творчества и авторских произведений.

Анализ ситуаций из маленьких рассказов Л.Н. Толстого, В. Осеевой, Е. Пермяка и т.д. Прививать желание и умение использовать пословицы и поговорки в собственной устной и письменной речи.

**Тема 4. Почему мы не слушаемся родителей**

Урок 6

Тема: надо ли прислушиваться к советам родителей

Актуализировать знания детей об их собственных взаимоотношениях с родителями. Пословицы и поговорки об отношениях родителей и детей. Анализ литературных произведений о взаимоотношениях детей к собственным родителям.

 Овладение различными способами взаимодействия с окружающим миром. Понятия «психическое здоровье», «нравственное здоровье», «духовное здоровье».

 Создание коллективного проекта «Портрет замечательных родителей» или «Каким родителем хочу стать я». Составление коллективного письма-пожелания себе как сыну или дочери.

Урок 7

Тема: Почему дети и родители не всегда понимают друг друга

 Почему ребенок во всем должен доверяться родителям. Формирование умения устанавливать причинно-следственные связи. Способствовать формированию умения слушать других людей и принимать во внимание сказанное ими.

 Почему родители заботятся о всех видах здоровья своих детей, стремятся закалять их. Семейные подвижные игры. В чем заключается ведение здорового образа жизни в вашей семье?

 На примере художественных произведений пронаблюдать, на что способны родители ради своих детей. Умение делать нравственные выводы о взаимопонимании родителей и детей.

**Тема 5. Надо уметь сдерживать себя**

Урок 8

Тема: Все ли желания выполнимы

 О чем мечтают дети? Умение высказать свои желания и мечты. Дать нравственную оценку им. Всегда ли дети правы, когда что-либо требуют от своих родителей. Приведение примеров из жизни. На основе анализа жизненных ситуаций формировать у детей самостоятельность, ответственность за свои слова и поступки, капризы, невыполнимые требования. Формировать понимание того, что такое «желание» и что такое «каприз».

Пословицы и поговорки по данной теме.

Урок 9

Тема: Как воспитывать в себе сдержанность

 На основе ролевых игр формировать представление об этикете, правилах хорошего тона. На основе пережитых в ролевых играх положительных эмоций формировать желание делать приятное людям. При этом дети должны понимать, что не всегда делать приятное людям для них самих является хорошим поступком. Например, просьба: «Сделай мне приятное: подыши вот этим или выкури сигарету».

 Сформировать понятие о том, что несдержанность часто приводит к нарушению собственного здоровья.

**Тема 6. Не грызи ногти, не ковыряй в носу пальцем**

Урок 10

Тема: Как отучить себя от вредных привычек

 Актуализировать знания детей о вредных привычках детей и взрослых. Раскрыть понятие «вредные привычки».

- Дети показывают друг другу руки и делают вывод о том, есть ли среди них дети с вредными привычками и вырабатывают для них правила поведения.

Правила ухода за руками. Для чего нужен носовой платок? Что в современном мире может его заменить? (Влажные салфетки и т.д.)

- Почему у человека бывает насморк и как с ним бороться?

Урок 11

Тема: Как отучить себя от вредных привычек (продолжение)

 Создать проект в рисунках «Это вредит здоровью» или «Я здоровье берегу - сам себе я помогу». Разработать советы для детей и взрослых, как избавиться от вредных привычек. Чем опасно курение? Какую опасность несут в себе наркотики, лекарства, различные химические вещества?

 Пословицы и поговорки о вредных привычках.

**Тема 7. Как относиться к подаркам**

Урок 12

Тема: Я принимаю подарок

 Актуализировать знания детей о роли подарков в жизни человека. Когда и почему люди дарят друг другу подарки? Можно ли заказывать подарок заранее? Можно ли травмировать психику человека подарком?

 Формировать умение владеть нормами этикета: правильно принимать подарки и благодарить за них.

Урок 13

Тема: Я дарю подарок

 Актуализировать знания детей о том, как они дарили кому-либо подарок. Овладение способами выбора подарка для конкретного человека. Познакомить с правилами вручения подарка. Нужно ли требовать благодарности за подаренный подарок, отбирать его назад, упрекать за то, что он вам дорого обошелся и ждать в ответ равноценный подарок?

 Анализ ситуаций по теме занятий из литературных произведений.

**Тема 8. Как следует относиться к наказаниям**

Урок 14

Тема: Наказание

**Тема 9. Как нужно одеваться**

Урок 15

Тема: Одежда: ее назначение

**Тема 10. Как вести себя с незнакомыми людьми.**

Урок 16

Тема: Ответственное поведение

**Тема 11. Как вести себя, если что-то болит**

Урок 17

Тема: Боль

**Тема 12. Как вести себя за столом**

Урок 18

Тема: Сервировка стола

Урок 19

Тема: Правила поведения за столом

**Тема 13. Как вести себя в гостях**

Урок 20

Тема: Ты идешь в гости

**Тема 14. Как вести себя в общественных местах**

Урок 21

Тема: Как вести себя в транспорте и на улице

Урок 22

Тема: Как вести себя в театре, кино, школе

**Тема 15. «**Нехорошие слова**»** . Недобрые поступки

Урок 23

Тема: Умеем ли мы вежливо общаться

Урок 24

Тема: Умеем ли мы разговаривать по телефону

**Тема 16. Что делать, если не хочется идти в школу**

Урок 25

Тема: Помоги себе сам

**Тема 17. Чем заняться после школы**

Урок 26

Тема: Умей организовать свой досуг

**Тема 18. Как выбирать друзей**

Урок 27

Тема: Что такое дружба

Урок 28

Тема: Кто может считаться настоящим другом

**Тема 19. Как помочь родителям**

Урок 29

Тема: Как доставить родителям радость

**Тема 20. Как оказать помощь больным и беспомощным**

Урок 30

Тема: Если кому-нибудь нужна твоя помощь

Урок 31

Тема: Спеши делать добро

**Тема 21. Повторение: путешествие в страну здоровья**

Урок 32

Тема: Огонек здоровья

Урок 33

Тема: Путешествие в страну здоровья

Урок 34

Тема: Культура здорового образа жизни

**Материально-техническое обеспечение учебного процесса в начальной школе.**

Для учителя:

* 1. Новые 135 уроков здоровья или школа докторов природы. 1-4 классы Л. А. Обухова, Н. А. Лемяскина, О. Е. Жиренко, Москва «Вако», 2008г

Для учащихся:

1. Рабочая тетрадь «Уроки здоровья», Воронежский институт повышения квалификации и переподготовки работников образования, 2013г